هال إلرود



# معجزة الصباح

## العادات الـ 6 لتغيير حياتك قبل الـ 8 صباحاً

الكتاب الأكثر مبيعاً
الذي أطلق ظاهرة عالمية



هال إلرود

# معجزة الصباح

العادات الـ 6 لتغيير حياتك
قبل الـ 8 صباحاً

هال إلرود

# معجزة الصباح

## العادات الـ 6 لتغيير حياتك قبل الـ 8 صباحاً

ترجمة:

معن عاقل



المركز الثقافي العربي

الكتاب

معجزة الصباح

تأليف

هال إلرود

ترجمة

معن عاقل

الطبعة

الأولى، 2020

عدد الصفحات: 256

القياس: 14 × 21

الترقيم الدولي:

ISBN: 978-9953-68-950-0

الناشر

المركز الثقافي العربي

الدار البيضاء ـ المغرب

ص.ب: 4006 (سيدنا)

42 الشارع الملكي (الأحباس)

هاتف: 0522 303339 ـ 0522 307651

فاكس: 305726 522 212+

Email: markaz.casablanca@gmail.com

بيروت ـ لبنان

ص.ب: 113 ـ 5158 الحمراء

شارع جاندارك ـ بناية المقدسي

هاتف: 750507 01 ـ 352826 01

فاكس: 343701 1 961+

Email: cca_casa_bey@yahoo.com

# إهداء

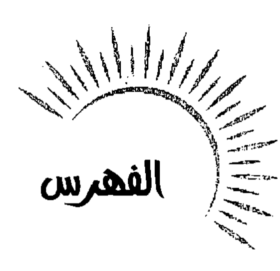
أهدي هذا الكتاب لأهم الناس في حياتي: عائلتي.

أمي، أبي، هايلي، زوجتي أورسولا،

وطفلينا صوفي وهالستن.

تعجز الكلمات عن وصف حبي لكم.

وإلى ذكرى أختي العزيزة إيميري كريستين إلرود.



# الفهرس



# ملاحظة على شرفك، عزيزي القارئ

بغضّ النظر عن المرحلة التي تعيشها في حياتك -سواء كنت في أحسن حالاتك أو تواجه مصاعب، وتجد مشقّة في العثور على طريقك- أنا واثق أنّ لدينا شيء مشترك (وعلى الأرجح أكثر من شيء واحد، لكنني متأكد من هذا): نتمنى أن ننعم بحياة أفضل وأن نتقدّم. هذا ليس تلميحاً إلى وجود خَطب ما في داخلنا، ولكن بوصفنا بشر، وُلدنا تحدونا الرغبة في النمو والتقدّم. أنا مقتنع أن إحساساً عاماً بهذا الإيمان يجمع بيننا. مع ذلك، يستيقظ معظم الناس كلّ صباح دون أن تتغيّر حياتهم.

باعتباري مؤلّفاً ومحاضراً ومدرّباً في تنمية القدرات الشخصية والمهنية، فإنّ مهمّتي هي مساعدة الناس على إحراز نجاح غير مسبوق بأسرع وقت ممكن في جميع المجالات. وأنا منغمس في اكتشاف إمكانات الكائن البشري وتطوير قدراته الشخصية، يمكنني التأكيد بثقة أنّ **معجزة الصباح** هي الطريقة الأكثر عملية، المرتكزة على النتائج، والأكثر فعالية التي صادفتها في حياتي

لتطوير أيّ شخص، وحتى في جميع مجالات حياتكم، بسرعة لا يمكن تخيّلها.

بالنسبة إلى الأشخاص الناجحين يمكن **لمعجزة الصباح** أن تُحدِثَ فارقاً بطريقة مذهلة حين تتيح لهم اجتياز مسارٍ جديد، وأن يختبروا على هذا النحو نجاحاً شخصياً ومهنياً استثنائياً. وإذا كان بإمكان هذه الطريقة أن تُتيح لكم تحسين دَخْلكم وزيادة نشاطكم، فحريٌّ بها أن تكشف عن وسائل جديدة للوصول إلى الازدهار والتوازن في مجالات الحياة التي ربما أهملتموها، كالصحة والسعادة والحياة العاطفية والمال والروحانية، أو مجالات تتصدر لائحة أولوياتكم.

أمّا مَن يجتازون فترة صعبة -على الصعيد العقلي، العاطفي، الجسدي، المالي، أو العلاقات أو غيرهم-، أثبتت **معجزة الصباح** مراراً وتكراراً أنها قادرة على منح أيّ شخص القوة لمواجهة التحديات التي تبدو للوهلة الأولى عصيّة على الحلّ، وأن تحقّق تقدّماً حاسماً وتقلب الأوضاع، وكلّ ذلك في وقت قصير جداً.

وسواء كنتم ترغبون في تحسين بعض المجالت الرئيسة أو تستعدون لتغيّر واسع النطاق سيحوّل حياتكم بشكل جذري -وبالتالي ستغدو حالتكم الراهنة مجرّد ماضٍ- فقد طرقتم الباب الصحيح. إنكم توشكون على أن تبدؤوا رحلة استثنائية باستخدام طريقة بسيطة لكنها ثورية تضمن إجراء تحوّل في أيّ مجال من مجالات حياتكم... وكلّ هذا قبل الساعة الثامنة صباحاً.

أعرف، أعرف، هذا رائع، مثل وعد، لكن **معجزة الصباح** مكّنت فعلاً عشرات الآلاف من الأشخاص حول العالم (وأنا واحد منهم)

من تحقيق نتائج ملموسة. ويمكن لهذه الطريقة أن توصلكم حقاً إلى أحلامكم. وإنه لشرف كبير لي أن أجعلكم تكتشفونها. بذلتُ ما بوسعي لأتأكّد من أن الوقت والطاقة والانتباه المخصّصين لقراءة هذا الكتاب يمكنهم أن يغيّروا حياتكم. شكراً لكم لاستضافتي في حياتكم. فنحن نوشك أن نبدأ معاً رحلة خارقة.

مع فائق حبي وامتناني،

**هال**



# دعوة خاصة لرابطة معجزة الصباح

يشكّل عشاق وقرّاء **معجزة الصباح** قبيلة استثنائية من أشخاص متشابهين في التفكير ويستيقظون كلّ صباح واضعين **هدفاً محدداً في ذهنهم**، وهم مصمّمون على التعبير عن الإمكانات غير المحدودة الموجودة داخل كلّ واحد منّا والاستفادة منها. ولأنني مبتكر **معجزة الصباح**، قرّرت أن أتكفل بتشكيل رابطة على الإنترنت يمكن للقراء والمعجبين أن يتصلوا بها للحصول على التشجيع وتبادل أفضل التجارب والتعاضد ومناقشة الكتاب ونشر مقاطع فيديو والعثور على شريك في المساءلة، وحتى تبادل مكوّنات العصائر والتدريبات الجسدية.

بصراحة، لم أتخيّل أن رابطة **معجزة الصباح** ستغدو واحدة من أكثر تجمعات الإنترنت إيجابيةً وإلهاماً وتكافلاً ومسؤوليةً التي أتيح لي رؤيتها في حياتي، لكن هذا هو الحال فعلاً. أذهلتني حقاً موهبة أعضائنا.

اذهبوا ببساطة إلى موقع www.MyTMMcommunity.com (موقع باللغة الإنجليزية) واطلبوا الانضمام إلى رابطة **معجزة الصباح** على الفيسبوك. سيَسعُكم بعد ذلك التواصل مع أشخاص من العقلية ذاتها يطبّقون الآن طريقة **معجزة الصباح** -والكثير منهم يطبِّقونها منذ سنوات- سيدعمونكم ويسرِّعون نجاحكم.

أنا المشرف على هذه الرابطة وأعبِّر عن نفسي فيها بانتظام. إنني متلهِّف للقائكم فيها!

إن كنتم ترغبون بمتابعتي شخصياً على شبكات التواصل الاجتماعي، تابعوا @HalElrod على تويتر واشتركوا في www.Facebook.com/YoPalHal على الفيسبوك (الصفحة باللغة الإنجليزية). لا تترددوا في مراسلتي مباشرة، أو في نشر تعليق أو طرح سؤال. سأبذل قصارى جهدي للردّ على جميع الأسئلة. إذاً، إلى اللقاء قريباً!

توجد طريقتان للعيش فقط.
إمّا أن تعيش وترى كلّ شيء معجزة.
أو تعيش ولا ترى أيّ شيء معجزة.

**ألبرت أينشتاين**

المعجزات لا تتعارض مع الطبيعة،
ولكنها تتعارض فقط مع ما نعرفه
عن الطبيعة.

**القديس أوغسطين**

تبدأ الحياة كلّ صباح.

**جويل أوستين**



# مقدّمة
# حكايتي، ولماذا حكايتكم هي المهمة

3 ديسمبر 1999: الحياة جميلة، وحتى رائعة. عمري عشرون عاماً، وأنهيت أول عام دراسي جامعي وخصّصت الأشهر الثمانية عشرة الأخيرة لأصبح واحداً من أفضل المسوّقين لدى شركة مبيعات تُقدر قيمتها بـ 200 مليون دولار. حطمتُ رقماً قياسياً في هذا العمل وربحتُ مالاً فاقَ ما تخيّلتُ أنّ بوسعي كسبه في مثل هذا العمر. أحبّ صديقتي الصغيرة حباً جماً، وأسرتي تساندني بقوة، ولديّ أفضل أصدقاء يمكن للمرء أن يحلم بهم. إنني سعيدٌ فعلاً.

لعلكم تظنّون أنني كنتُ ملك العالم. كيف كان لي أن أعرف أنّ عالمي سينهار في ذلك المساء؟

## الساعة الحادية عشرة و32 دقيقة، السرعة 110 كم/سا على الطريق السريع 99، باتجاه الجنوب

خرجنا من المطعم منذ قليل وتركنا أصدقاءنا. نحن الآن اثنان فقط. صديقتي الصغيرة المتعَبة من السهرة تغفو على المقعد بجانبي. أمّا

أنا فلا. إنني في كامل يقظتي، أمسح الطريق بنظري، وتترنّم سبابتي على إيقاع ألحان تشايكوفسكي.

لم أزل مبتهجاً بأحداث السهرة، والنوم هو آخر شيء يشغل بالي. أسير بسرعة 110 كم/سا على الطريق السريع على متن سيارة فورد موستانغ بيضاء جديدة، وقد مرّ ساعتان فقط على إلقائي أفضل خطاب لي في حياتي. تلقّيت أول ترحيب حماسي وأنا أشعر بسعادة غامرة. في الواقع، تراودني رغبة جامحة أن أعبّر عن امتناني لجميع أولئك الذين من شأنهم أن يسمعوني. لكن صديقتي الصغيرة نائمة الآن. أفكِّر أن أتصل بأهلي، لكن الوقت تأخر. وربما هم نيام الآن. كان يجب أن أتصل، لكن كيف كان لي أن أعرف أن هذه اللحظة ستكون الفرصة الأخيرة لأتحدّث مع أهلي -أو مع أيّ شخص آخر- قبل مضيّ زمن طويل؟

## واقع يتجاوز الإدراك

لا، لا أتذكر أني رأيت مصابيح شاحنة الشيفروليه الكبيرة وهي تنقضّ عليّ، لكن هذا ما حدث.

في هذه اللحظة المميتة، تصطدم السيارة الشاحنة التي تسير بسرعة تقارب 130 كم/سا بمقدمة سيارتي الفورد موستانغ، الأصغر منها وبالتالي الأخف وزناً. تمرّ الثواني التالية ببطء، ويغدو لحن تشايكوفسكي جوقة رقصة موتنا.

يصطدم الهيكلان المعدنيان لسيارتينا بعنف، ثم تنحرفان وتستسلمان لجئير قوي. تنطلق الوسائد الهوائية في سيارتي بقوة تكفي لتُفقدنا الوعي. دماغي الذي لم يزل يتقدّم بسرعة 110 كم/سا يندفع إلى مقدّمة جمجمتي، وهذا ما أتلف قسماً كبيراً من الأنسجة الدماغية الحيوية المكوِّنة للفصّ الجبهي.

من جراء الصدمة، أصبحت مؤخرة سيارتي على يميني، ما جعل باب السائق هدفاً لا مفرَّ منه للسيارة التي تتبعني. وهي سيارة ساتورن يقودها شاب عمره ستة عشر عاماً بسرعة 110 كم/سا صدمت باب السائق وأطبقت على خاصرتي اليسرى. انهار الإطار المعدني لسقف سيارتي على رأسي، حطّم جمجمتي وكاد أن يقطع أذني اليسرى. انسحقت عظام محجر عيني اليسرى، وأوشكت مقلة عيني أن تتدلى على نحوٍ خطير. كُسِرت ذراعي اليسرى، وانقطع العصب الكعبري عند الساعد وتفتَّت المرفق. الكسر المفتوح أظهر العضد وراء العضلة ذات الرأسين.

أوكلت المهمة المستحيلة إلى حوضي: فصل مقدمة سيارة الساتورن عن لوحة القيادة في سيارتي. لذلك تحطّم حوضي إلى ثلاث قطع. وأخيراً انكسر عظم فخذي -أكبر عظم في جسم الإنسان- إلى اثنين، أحدهما اخترق فخذي وأحدثَ ثقباً في بنطالي الأسود.

تناثر الدم في كلّ مكان. وأصبح جسدي مقطّع إرباً إرباً. تكبّد دماغي أضراراً لا ترمّم.

لا أستطيع أن أتحمّل الألم الفظيع، وجسدي يأمر بالتوقف. هوى ضغط دمي، واسودّ كلّ شيء وغرقتُ في الغيبوبة.

## لا يعيش المرء... إلّا مرتين؟

ما حدث بعد ذلك لا يُصدّق ببساطة. سيتحدث الكثير من الأشخاص عن **معجزة**.

وصل المسعفون وحرّر رجال الإطفاء جسدي من ركام الصفائح المعدنية بمساعدة كماشات ومعدات إطفاء. وبعد أن أخرجوني، عانيتُ من النزيف. توقف قلبي عن الخفقان وتوقفتُ عن التنفس.

**كنتُ ميتاً سريرياً.**

حَمَلَني المسعفون فوراً إلى طائرتهم المروحية وعقدوا العزم على إنقاذ حياتي. نجحوا في ذلك بعد ستّ دقائق.

عاد قلبي إلى الخفقان. ورحت أتنفس أوكسجيناً نقياً. حالفني الحظ بالبقاء على قيد الحياة.

أمضيت ستة أيام في غيبوبة، ثم أخبروني عند الاستيقاظ أنني قد لا أمشي ثانيةً أبداً. وبعد سبعة أسابيع شاقّة من النقاهة وإعادة التأهيل في المشفى، والتدرّب على المشي، أوكلت أمر العناية بي لأهلي - وبالتالي واجهتُ من جديد العالم الحقيقي. ومع أحد عشر عظماً مكسوراً، وأضرار في المخّ لا ترمَّم، وصديقة صغيرة تركتني وأنا لم أزل في فترة الاستشفاء، لن تكون الحياة، كما كنتُ أعرفها من قبل، هي نفسها أبداً. صدقوا أو لا تصدقوا، سيتحول هذا إلى شيء جيد.

ورغم الصعوبات في مواجهة وضعي الجديد، لم أستطع أحياناً أن أمنع نفسي عن التساؤل **لماذا أنا؟** أخذتُ على عاتقي مسؤولية

العودة إلى الحياة. وبدل أن أتذمَّر من أن الأمور كان يجب أن تأخذ مساراً مختلفاً، استثمرتُ فيما أصبح من الآن فصاعداً حياتي. توقفتُ عن هدر الطاقة في تمنّي شيء آخر، وفي الحلم بأنّ هذه المصيبة لم تحصل لي قط، لأستفيد 100% ممّا لدي. ولأنه لم يكن بوسعي تغيير الماضي، بذلتُ قصارى جهدي لأمضي قدماً. كرّست حياتي برمتها لاستغلال إمكاناتي وتحقيق أحلامي، واستطعتُ بالتالي أن أكتشف طريقة لتحفيز الآخرين على فعل الشيء ذاته.

حين منحتُ نفسي فرصة الشعور بالامتنان الصادق لكلّ ما لديَّ، وأن أتقبَّل بلا قيد أو شرط كلّ ما ليس لديّ وأن أتحمل كامل المسؤولية عن خَلق كلّ ما أتمناه، بدا لي حادث السيارة الذي ربما كان مأسوياً واحداً من أفضل الأشياء التي حدَثَت لي. وحين انطلقت من اعتقادي أنّ الأحداث لا تقع بلا سبب -وإنما **نتحمل مسؤولية اختيار الأسباب الأكثر تحفيزاً** لوقوع المصاعب والأحداث وظروف الحياة- أتاح لي حادثي أن أعود عودة مظفرة إلى الحياة.

عام **2000**، هذا العام الذي بدأ وأنا راقد في المشفى -محطم من جميع النواحي ولكنني لست مهزوماً- انتهى بشكلٍ مختلف تماماً. ومع أنه ليس لدي سيارة، ناهيكم عن ذاكرة قصيرة المدى، ومع أنّ لدي جميع أعذار العالم للمكوث في المنزل والإشفاق على مصيري، استعدتُ منصبي التجاري لدى شركة كوتكو. ووقّعتُ على أفضل عام في مهنتي، ووصلت إلى المرتبة السادسة بين المسوقين في المشروع (من أصل 60000) كلّ هذا وأنا لم أزل في طور التعافي -جسدياً وعقلياً، عاطفياً ومادياً- من حادِثي.

**عام 2001**، بعد أن استخلصتُ من تجربتي دروساً مهمة عن الحياة، حان الوقت لأحوِّل تعاستي إلى إلهام وتمكين للآخرين. بدأت أروي قصتي في المدارس الثانوية والجامعات. كانت ردود فعل الطلب والهيئة التدريسية إيجابية للغاية، وانطلقتُ في مهمة تهدف للوصول إلى الشباب.

**عام 2002**، شجّعني صديقي الرائع جون بيرغوف على تأليف كتاب عن الحادث لإلهام أكبر عددٍ من الناس. لذلك بدأتُ أكتب. ثم توقّفت بسرعة كما بدأت. فأنا لستُ كاتباً. في الثانوية، كانت كتابة مقال تُربكني، فما بالكم بكتاب. وبعد محاولات عديدة من البقاء المستمرّ أمام شاشة حاسوبي ساكناً ومحبَطاً، تراجَعت. لم يستطِعْ هذا العمل أن يتقدّم خطوة واحدة. لكنني أنهيت هذا العام أيضاً وأنا من بين المسوّقين العشر الأوائل في شركة كوتكو.

**عام 2004**، وحتى أخوض تجربة الإدارة، قبلتُ مركز مدير تجاري في مكتب ساكرامنتو، التابع أيضاً لشركة كوتكو. حقَّق فريقنا المرتبة الأولى وحطّم الرقم القياسي للمبيعات السنوية. في ذلك الخريف، حطّمت رقمي القياسي الشخصي ودخلتُ قاعة الشرف في الشركة. وأنا أشعر أنه يمكنني تحقيق كلّ ما أريده في شركة كوتكو، حان الوقت لإنجاز حلمي: أن أصبح محاضراً في التنمية الذاتية. وربما سأتمكّن من تأليف الكتاب الذي بزَغَت فكرته في ذهني منذ عامين. قابلتُ أورسولا أيضاً. لم نكُن منفصلين وشعرتُ أنها يمكن أن تكون رفيقة دربي.

**فبراير 2005**، وأنا جالس بين الجمهور بمناسبة ما تصوّرته أنه مؤتمري الأخير في شركة كوتكو، داهمَني شعور مؤلم: **لم أحقِّق كلّ إمكاناتي.** أوه! حصدتُ بالتأكيد جوائز وحطمت أرقاماً قياسية في المبيعات، لكنني حين رأيتُ من مقعدي أفضل مندوبَي مبيعات يتلقيان أفضل جائزة تمنحها كوتكو -ساعة الروليكس المرغوبة جداً- أدركتُ أنني لم أستثمر كلّ إمكاناتي، على الأقل ليس خلال عام كامل. لن أستطيع العيش في وئام مع نفسي إن تركتُ الشركة قبل أن أحقِّق جميع إمكاناتي. يجب أن أمنح نفسي عاماً إضافياً، لكن أن أصل هذه المرة إلى أقصى حدّ.

ورغم اتخاذي قراراً متأخراً، حدَّدتُ هدفي أن أضاعف أعلى رقم مبيعاتي السنوية. كنتُ مرعوباً لكنني مصمِّم. أرغمتُ نفسي أيضاً على تأليف هذا الكتاب ليطَّلع جميع الناس على قصتي. عملت 365 يوماً بلا انقطاع، في البيع والكتابة، فارضاً على نفسي نظاماً لا سابق له خلال الخمسة والعشرين سنة الأولى من حياتي. صممتُ والشغف يسكنني أن أقدِمَ على فِعل ما لم أفعله قط: المغامرة خارج مملكة الخمول المريحة جداً -التي حَكَمَت حياتي من قبل- للولوج في رحاب الخارق والاستثنائي. حققتُ هدفين في نهاية العام: وصلت إلى أعلى من ضعف أفضل أرقام مبيعاتي السنوية وأنجزتُ كتابي الأول. هذا مؤكّد: كلّ شيء ممكن إن استثمَرَ المرء نفسه.

**ربيع عام 2006**، أنجزت كتابي الأول، **وجهاً لوجه مع الحياة: كيف تحب حياتك وتبتكر حياة أحلامك**، احتلّ المركز السابع في ترتيب مبيعات موقع أمازون. ثم حدثَ ما لم يكُن في الحسبان. هرب الناشر

من البلد مع كامل حقوقي كمؤلّف ولم أعُد أسمع عنه شيئاً البتة. كان أبواي محطّمين، وليس أنا. إن كان هناك ثمة شيء تعلّمته من حادثتي، فهو أنه من غير المفيد إرهاق أنفسنا أو التألّم من جوانب حياتنا التي لا يّسعنا تغييرها. لذلك لم أنتظر. تعلّمت أيضاً أنني حين أركّز على الدروس المستخلصة من الصعوبات التي واجهتها وعلى طريقة استخدامها لتحسين حياة الآخرين، يمكنني تحويل أيّ محنة إلى تجربة ناجحة. وبالتالي هذا ما فعلته.

عام **2006**، دون أن أعرف شيئاً تقريباً عن خفايا المهنة، أصبحتُ بالصدفة مدرباً في التنمية الذاتية والمهنية، حين طلب مني مستشار مالي في العقد الرابع من عمره أن أدرّبه. فوافقت. وأحببتُ هذا المجال. حقّق زبوني الأول تقدّماً ملموساً في حياته الشخصية والمهنية وأصبحتُ شغوفاً بمساعدة الآخرين. في سنّ السادسة والعشرين من عمري، كان احتمال أن أصبح مدرباً ناجحاً يكاد يكون معدوماً، لكن هذا المشروع ينسجم مع تطلعاتي فاندفعت في المغامرة. انطلقَ نشاطي كمدرِّب ورافقتُ بعد ذلك مئات رواد الأعمال ومندوبي المبيعات ورجال الأعمال.

بعد فترة وجيزة، ألقيتُ محاضرتي الأولى المأجورة بالتعاقد مع نادي الشبان والفتيات الأميركي. ومع أنني خاطبتُ منذ عام 1998 مستمعين مهنيين وقورين مؤلفين من مسوقين وموظفين إداريين ومدراء، قرّرتُ أنه بشعري المنفوش وهيئتي كشاب ولقبي «يو بال هال» (Yo Pal Hal) لا بدّ لخطابي أن يتوجّه إلى الشباب. بدأت أتحدث في الثانويات والجامعات المحلية.

**عام 2007،** في هذا العام انهارت حياتي. دخل الاقتصاد الأميركي في حالة ركود. وبين ليلة وضحاها، انخفض دَخلي إلى النصف. لم يعُد بوسع زبائني أن يتحمَّلوا نفقات جلسات تدريب. لم يعُد بوسعي أن أدفع فواتيري ولا القرض السكني. وصلَت ديوني إلى 425 ألف دولار، وأصبحتُ مدمّراً. وصلتُ الحضيض ذهنياً وجسدياً وعاطفياً ومالياً. لم أشعر في حياتي باليأس والإرهاق والإحباط إلى هذا الحدّ. ولأنني لا أعرف كيف أنقذ حياتي هذه المرة، بحثتُ بيأسٍ عن إجابات للمشاكل المستعصية. قرأتُ كتباً عن التنمية الذاتية، وحضرت ندوات وحتى وظّفتُ مدرباً، لكن بلا جدوى.

**عام 2008،** في هذا العام عادت العجلة للدوران من جديد. اعترفتُ أخيراً لأحد أصدقائي المقربين بوضعي المنهار (وهو ما أبقيته سراً حتى ذلك الحين). فسألني: «هل تمارس التمارين الرياضية؟» أجبته: «لا أكاد أستطيع الخروج من السرير صباحاً، لذلك لا أمارسها. قال لي: «ابدأ بالجري. ستشعر بالتحسن وستصبح أفكارك أوضح». اللعنة، أكره الركض. لكن بما أنني كنت يائساً، قرّرت أن أتبع نصيحته وأركض. شكّلت الأمور التي أدركتها في أثناء الهرولة نقطة تحوّل في حياتي (انظر الفصل الثاني: «اليأس أصل **معجزة الصباح**»). وخطرت ببالي فكرة ابتكار روتين يومي للتنمية الذاتية أملتُ منه أن يتيحَ لي أن أغدو شخصاً قادراً على حلّ مشاكله وتحويل حياته. أمر لا يُصدق، لقد نجح ذلك! وسرعان ما تغيرت حياتي في جميع المجالات تقريباً فأطلقتُ على هذه الطريقة اسم **معجزة الصباح**.

**خريف عام 2008**، تابعتُ تطوير **معجزتي الصباحية**، ورحت أجرّب ممارسات التنمية الذاتية المختلفة ومواعيد النوم، وبحثت عن مدّة النوم الضرورية لي. تناقضَت استنتاجاتي تناقضاً تاماً مع نماذج ومفاهيم معظم الناس، بما في ذلك نماذجي ومفاهيمي. وتقديراً للنتائج، تشاركتِ بعضها مع زبني، فالتزموا بها هم أيضاً. حدَّثوا عنها أصدقاءهم، أقرباءهم وزملاءهم. الأمر المفاجئ، نشر أشخاص لم أقابلهم قط في حياتي رسائل على الفيسبوك عن **معجزتهم الصباحية** (ستعرفون المزيد عنها بعد قليل).

**عام 2009**، بلا شك هذا أفضل أعوامي! تزوجت فتاة أحلامي، وأنجبنا ابنتنا (هل بوسعي القول «أنجبنا» أو الأصحّ أنجبتِ؟). ازدهر نشاطي كمدرب. واضطررتُ إلى وضع لائحة انتظار. انطلقَت مهنتي كمحاضر. تحدثتُ في الثانويات والجامعات والشركات، وأعطيت محاضرات مجانية. انتشرت **معجزة الصباح** كالنار في الهشيم. تلقيت كلّ يوم رسائل من أشخاص يخبرونني أنهم يغيّرون حياتهم. أعرف أنّ من واجبي مشاركة الناس ذلك وأنّ أفضل وسيلة لتحقيق هذا الأمر هي أن أؤلف كتاباً. عدتُ إلى الكتابة بهدوء. لا تسيئوا فهمي، فأنا لست كاتباً بعد، لكنني أستثمر نفسي بشكلٍ كامل. وكما قال لي صديقي العزيز روماسيو فولشر: «ثمة وسيلة دوماً... شرطَ الالتزام بها».

**عام 2012**، وأخيراً نُشِرَ الكتاب (النسخة الأصلية للكتاب الذي بين أيديكم)، واستغرقت كتابته ثلث سنوات من حياتي، **معجزة الصباح: العادات الـ 6 لتغيير حياتك قبل الـ 8 صباحاً**. حين وُجد في رأس قائمة المبيعات على موقع أمازون، ثم أصبح في العام الأول

أحد الأعمال الأعلى تقييماً في تاريخ الموقع البائع (مع أكثر من 500 تعليق وبمعدل 4,7 نجمة من أصل 5 نجوم)، أصابني الذهول. المهم بشكل خاص هو مضمون هذه التعليقات -فالناس رؤوا أن حياتهم تتغير. ونجحت طريقتي مع جميع أنواع الأشخاص- من ربّات البيوت إلى مدراء الشركات- وأتاحت **معجزة الصباح** للأفراد أن يتحسّنوا في أيّ ميدان من حياتهم، إن لم يكُن في جميع الميادين.

## أمسكوا زمام حياتكم

أخبركم بحكايتي لأثبت لكم أنه يمكن للمرء أن يتغلّب على أيّ شيء ويحقّق أي شيء، بغض النظر عن الحالة أو الصعوبات التي يواجهها. وإذا استطعت أن أتجاوز محنتي، بعد أن شارفت على الموت، وبعد أن سمعتهم يقولون لي إنني لن أمشي ثانية أبداً، وبعد أن أفلست واكتأبت وفقدت الرغبة في مغادرة سريري لأخوض غمار الحياة التي أردت على الدوام عيشها، فليس لديكم أيّ سبب أو عذر حتى لا تتخطوا الحدود التي تحُول دون نجاحكم في حياتكم. لا عذر لكم، على الإطلاق!

كلّ ما تخطاه شخص آخر أو أنجزه هو ببساطة دليل على أنه يمكن تخطي أي شيء والنجاح فيه -وأنا أعني فعلاً **أيّ شيء**- مهما كانت حالتنا الماضية أو الحالية. وهذا يتطلب أولاً تحمّل كامل المسؤولية عن **كلّ** جانب من حياتكم وعدم إلقاء اللوم على الآخرين. وتعكس درجة تحمّلكم للمسؤولية حيال كلّ ما حصل لكم في حياتكم قوة قدراتكم الذهنية لتغيير أو ابتكار **شيء ما** في وجودكم.

من المهم توضيح الفرق بين المسؤولية والخطأ. المسؤولية هي صفة الشخص الذي ينخرط في تحسين الأمور. حين أعدتُ التفكير بحادثي، وجدتُ أنّ السائق الثمل كان مخطئاً، لكنني كنت أتحمل مسؤولية تحسين حياتي، وخلق الوضع الذي أرغبه. وبغض النظر عن المخطئ، الأساسي هو أن نلتزم، أنا وأنتم، بالتخلي عن الماضي وتشكيل الحياة التي نحلم بها شخصياً، ابتداءً من اليوم.

## هذا وقتكم،
## هذه قصتكم

اعلموا أنه أياً تكن حالة حياتكم الراهنة، فهي مؤقتة ومشروعة. وصلتم حيث أنتم لتتعلموا ما يجب أن تتعلّموه. لذلك يمكنكم أن تصيروا الشخص الذي يجب أن تصبحوه لتبنوا الحياة التي ترغبونها فعلاً. وحتى حين تكون الحياة صعبة -بخاصة عندما تغدو صعبة- يظلّ الحاضر دوماً فرصة للتعلّم والتطوّر، ولتصبح كائناً أفضل من الكائن الذي كنته من قبل.

تكتبون الآن قصة حياتكم وكلّ قصة جميلة ترصد بطلاً أو بطلة، يتغلب على نصيبه من المصاعب. في الواقع، كلما كانت المصاعب أكبر، ازدادت القصة تشويقاً. وما دامت لا توجد قيود أو حدود لقصّتكم، ماذا تودّون أن تروا في الصفحة التالية؟

الخبر السّار هو أنكم تستطيعون تغيير -أو خلق- أيّ شيء في حياتكم، إن بدأتم في ذلك فوراً. لا أقول إنكم ستنجحون من دون

بذل جهد، لكن يمكنكم بسرعة وسهولة تحقيق أي أمنية من أمنياتكم حين تصبحون أشخاصاً مسؤولين. يهدف هذا الكتاب إلى مساعدتكم لتصبحوا أشخاصاً مؤهلين لتحقيق كلّ ما حلمتم به. لا توجد قيود وحدود.

## أمسكوا قلماً

قبل أن تتابعوا قراءتكم، أرجوكم أن تحضروا قلماً ليتسنّى لكم التعليق على الكتاب الذي بين أيديكم. وأنتم تقلّبون الصفحات، دوّنوا جميع العناصر التي قد ترغبون بالعودة إليها فيما بعد. سطّروا خطوطاً، ارسموا دوائر، ظلّلوا، اثنوا زوايا الصفحات ودوّنوا ملاحظات على الهامش حتى تستطيعوا العثور بسرعة على أهمّ الأفكار والاستراتيجيات والمعلومات.

شخصياً، كان من الصعب أن أفعل هذا، لأنني أميل إلى مثالية قهرية، ومهووس بالنظافة والترتيب. ثم أدركتُ أنني بحاجة إلى تجاوز ذلك، لأن كتاباً كهذا ليس مكرّساً ليبقى سليماً. وإنما هو مخصّص للاستفادة إلى أقصى حدّ من معلوماته. مخصّص ليتيح لكم استخلاص الحدّ الأقصى من المعلومات. ومن الآن فصاعداً، سأكتب حواشي على جميع كتبي لأستطيع العثور من جديد على جميع الفوائد التي تعلّمتها منها دون أن أضطرّ إلى إعادة قراءتها.

لذلك، هل تسلّحتم فعلاً بقلم؟ هيا انطلقوا! الفصل التالي من **حياتكم** يوشك أن يبدأ...



# -1-
# حان الوقت لإيقاظ جميع إمكاناتكم

غالباً ما يُقال إن عبارة
«الحياة قصيرة جداً»
مبتذلة، لكنها صحيحة هذه المرة.
ليس لدينا ما يكفي من الوقت
لنكون تعساء وضعفاء في آنٍ معاً،
ليس فقط أن هذا لا معنى له،
ولكنه فوق ذلك مرهق.

**سيث غودين**

حتى تنام مرتاحاً،
يجب أن تستيقظ
كلّ صباح مصمّماً.

**جورج لوريمر**

كيف يُعقل حين يولد طفل، أن نتحدث غالباً عن «معجزة الحياة»، قبل أن نتابع طريقنا متقبّلين تعاسة وجودنا ذاته؟ إلى أيّ حدّ غابت عن نظرنا المعجزة التي نعيشها؟

بعد ولادتكم، أكّد جميع الناس لكم أنه سيسعكم أن تفعلوا وتصبحوا وتنالوا ما تشاؤون حين تكبرون. والآن وقد أصبحتم كباراً، هل فعلتُم وصرتُم ونلتُم كلّ ما حلمتم به في حياتكم، أم أعدتم النظر في «كل هذا» تنازلياً؟

قرأت مؤخراً دراسة مقلقة: يعاني الأميركي العادي زيادة في الوزن مقدارها 9 كلغ، ودَيناً يصل إلى عشرة آلاف دولار، وقليلاً من الاكتئاب، ولا يحبّ عمله وليس لديه أيّ صديق مقرّب. حتى لو كان جزء صغير من هذا الاستقصاء صحيحاً، فإنّ على الأميركيين أن يستيقظوا فعلاً.

وأنتم؟ هل تستفيدون من أقصى إمكاناتكم وتبذلون ما بوسعكم حتى تصلوا إلى مستوى النجاح الذي تحلمون به -في **كلّ** مجال من حياتكم- أم توجد مجالات تضعون فيها أهدافاً أقرب منالاً؟ هل تكتفون بالقليل مقارنة بقدراتكم قائلين بعد ذلك لتبرّروا لأنفسكم أنّ هذا يلائمكم، أم أنكم مستعدّون للتوقف عن التصرّف على هذا النحو لتتمكّنوا من الشروع في حياتكم المثالية - أي الحياة التي حلمتم بها دوماً؟

## ضعوا حياتكم في أعلى مستوى

هذا أحد شعاراتي المفضّلة، المُشتركة مع أوبرا وينفري[1]: «أكبر مغامرة يمكنكم خوضها هي أن تعيشوا حياة أحلامكم». أوافقها تماماً. لسوء الحظ، قليلٌ من الناس يقتربون من حياة أحلامهم حتى أصبحت العبارة مجرّد كلام مكرور. معظم الناس يستسلمون لحياة عادية، ويتقبّلون بشكلٍ سلبيّ ما يوفره لهم وجودهم. وحتى الأفراد الموهوبين الذين حققوا نجاحاً باهراً في مجالٍ ما، كمجال الأعمال، يميلون إلى القبول بمستوى عادي في مجال آخر، كمجال الصحة أو الحياة الغرامية. كما يقول صاحب أكثر الكتب مبيعاً سيث غودين ببلاغة: «هل يوجد فرق بين المتوسط والرديء؟ ليس حقاً».

وإذا كان معظم الناس ومنهم ربما أصدقاؤكم وأقرباؤكم وزملاؤكم يتصرّفون على هذا النحو فهذا لا يعني أنه يجب على طموحكم أن يكون أدنى ممّا ترغبون في أعماق أنفسكم، في أيّ مجالٍ كان. بوسعكم أن تصبحوا أحد الأشخاص القلائل القادرين على تحقيق نجاح باهر في شتى مناحي حياتكم في آنٍ معاً. السعادة، الصحة، المال، الحرية، النجاح، الحب. يمكنكم فعلاً أن تحصلوا على كلّ هذا.

إذا قسنا النجاح، الراحة، والازدهار في أيّ مجال من حياتنا بمقياس من 1 إلى 10، ألا نريد جميعاً الحصول على الدرجة 10؟ لم أصادف

(1) مذيعة شهيرة ومنتجة تلفزيونية أميركية.

أحداً يقول: «لا، أريد فقط الدرجة 7 لصحتي. لا أريد أن تكون صحتي ممتازة ولستُ متمسّكاً بالحصول على طاقة كبيرة»، أو: «كما تعرف، تكفيني خمس درجات لحياتي الغرامية. لا يزعجني التشاحن مع زوجتي، ولا يهمّني مدى تلبية احتياجاتي. ولا أريد فعلاً أن نصبح زوجين سعيدين يغيظان الأزواج الآخرين».

أنتم على وشك اكتشاف أنّ الحصول على الدرجة 10 في جميع المجالات ليس ممكناً فقط، لكنه بسيط أيضاً. يكفيكم أن تثابروا كلّ يوم حتى تصبحوا أشخاصاً يحصلون على الدرجة 10 ويستطيعون خلق النجاح الباهر في كلّ مجال واجتذابه وتحقيقه والمحافظة عليه.

وماذا لو قلتُ لكم إنّ هذا يبدأ من طريقة استيقاظكم صباحاً، وإنكم بفضل إجراءات بسيطة ومتواضعة تتّخذونها اليوم يمكنكم بلوغ مستوى النجاح الذي تحلمون به وتستحقونه؟ ألن يُثير هذا حماسكم؟ ألن تصدّقوني؟ البعض لن يصدّقني.

الكثير من الأشخاص ضجروا. جرّبوا كلّ ما يمكن تخيّله لتحسين حياتهم، وزواجهم...، ولم يصلوا بعد إلى غايتهم المنشودة. أتفهّم ذلك. فقد مررتُ به، ثم تعلمتُ بمرور الوقت أموراً غيّرت كلّ شيء. أمدّ لكم يدي وأدعوكم للعبور إلى الضفة الأخرى، هناك حيث الحياة ليست جميلة، لكنها رائعة إلى درجة أنه كان يستحيل عليكم أن تتخيّلونها على هذا النحو من قبل.

**يطوّر هذا الكتاب ثلاث حجج أساسية:**

- أنتم تستحقون وقادرون مثل أيّ شخص آخر على خلق وصيانة الصحة والثروة والسعادة والحب والنجاح على أرقى المستويات. الأمر المهم جداً -ليس فقط من أجل نوعية حياتكم، وإنما أيضاً من أجل الانطباع الذي تولّدونه لدى أقاربكم، وأصدقائكم، وزُبُنكم، وزملاء عملكم، وأطفالكم، وجيرانكم وأيّ شخص يدور في فلككم- هو أن تبدؤوا بالتعايش مع هذه الحقيقة.
- حتى تكفّوا عن الاكتفاء بالقليل ممّا تستحقونه -في أيّ مجال من حياتكم- وحتى تبلغوا مستوى النجاح الشخصي والمهني والمالي المُرتجى، عليكم أن تبدؤوا بالسعي كلّ يوم لتصبحوا الشخص الذي تطمحون إليه، فرداً كفؤاً وقادراً على بلوغ هذا المستوى من النجاح وخلقه والحفاظ عليه.
- تؤثر طريقة استيقاظكم كلّ يوم، وكذلك روتينكم الصباحي (أو غياب الروتين) تأثيراً قوياً على درجة نجاحكم في جميع جوانب حياتكم. تولّد الصباحات الناجحة والمثمرة أو التركيز على موعد محدّد نهارات ناجحة ومثمرة مليئة بالتركيز، وهو ما يخلق حتماً حياة ناجحة. وبالمثل، تنتج الصباحات الخاملة وغير المثمرة التي تتشتتون فيها نهارات نمطية وتفضي في النهاية إلى نوعية حياة رديئة. يكفي أن تغيّروا طريقة استيقاظكم لتغيّروا أيّ جانب من حياتكم بأسرع ممّا تتخيّلون.

## لكنني لست كائناً صباحياً يا هال...

هل سبق أن حاولتم الستيقاظ باكراً، بلا جدوى؟

تقول: «لستُ كائناً صباحياً»، «أنا خفّاش الليل»، «الأيام قصيرة»، «أحتاج إلى النوم وقتاً أطول، وليس أقل!»؟

كنتُ أنا أيضاً أتقبّل كلّ هذا قبل **معجزة الصباح**. وبغضّ النظر عن تجاربكم الماضية -حتى لو واجهتم مشاكل في الستيقاظ وفي أن تبدؤوا عملكم صباحاً- سرعان ما سيتغيّر هذا.

تنجح **معجزة الصباح** مع جميع أساليب الحياة، هذا مثبت (في الفصل الثامن: «خصّصوا **معجزة صباحكم** بحسب نمط حياتكم حتى تحقّقوا أحلامكم وتبلغوا أهدافكم الرئيسة»). هؤلاء المواليد الجدد «انهض باكراً» -من رجل الأعمال إلى التلميذ، مروراً بمندوب المبيعات، والمدير التنفيذي، والمعلم، وتاجر العقارات، وربّة المنزل وتلميذ الثانوية، من بين آخرين- استقبلوا جميعهم التغيرات العميقة الوافدة بحماسة بالغة ونَشَرَ عدد منهم مقاطع فيديو على اليوتيوب لإطلاع الآخرين على نتائجهم، ثم شاركوها مع أصدقائهم على فيسبوك وتويتر.

اقرؤوا ببساطة بعض قصص النجاح في نهاية هذا الكتاب وسترون أيّ تأثيرات قوية هي المقصودة. وستتبيّنون النتائج الملموسة: «تغيرت حياتي بسرعة فائقة ولم أفلح في مجاراتها! (...) كان مشروعي ينهار، لكنني بعد أن بدأت **معجزة الصباح**، ذهلتُ حين رأيتُ إلى أيّ مدى نجحتُ في قلب الأمور لصالحي، بالعمل فقط على

نفسي كلّ يوم»، و: «إنني في اليوم السابع والتسعين من **معجزة الصباح**، ومنذ البداية لم أفوّت يوماً واحداً. هذه أول مرة فعلاً أقوم فيها بشيء وأواظب عليه أكثر من يومين أو أسبوعين!»، وأيضاً: «أطبّق **معجزة الصباح** منذ عشرة أشهر. زادَ دخلي أكثر من الضعف، ولم أكُن قط بمثل هذه الحالة الجسدية الجيدة...»، وأخيراً، إحدى **الشهادات المفضّلة** لدي: «فقدتُ أكثر من أحد عشر كيلوغراماً من وزني بفضل **معجزة الصباح**!». زيادة في الدخل، تحسّن في نوعية الحياة، انضباط أكبر، انخفاض التوتر، وحتى فقدانٌ للوزن: كلّ هذا في متناول أيديكم.

في الفصل الآتي، سأخبركم بالضبط كيف استخدمتُ **معجزة الصباح** للخروج من الهاوية التي وجدتُ نفسي فيها -نشاط راكد، غارق في دين شخصي بمبلغ 425 ألف دولار، محبط جداً وفي أسوأ حالة بدنية مررت بها في حياتي- وأقمتُ أعمالاً مزدهرة، وأكثر من مضاعفة دَخلي، سدّدت ديوني بالكامل وحققتُ أحلامي -ألقيت محاضرات في أنحاء العالم، ورأيت قصّتي مدرجة في سلسلة كتب **حساء دجاج للروح**[1]، وظهرتُ في برامج إذاعية وتلفزيونية في أنحاء البلد وشاركتُ في سباق الماراتون لمسافة 83 كم وأنا في أفضل حالاتي العقلية والجسدية- وكلّ ذلك في فترة أقل من عام. ستكتشفون أيضاً «أسراراً ليست بهذا الوضوح» ستضمن لكم نجاحاً أكيداً.

---

(1) سلسلة كتب تنمية ذاتية لجاك كانفيلد باعت نحو مئة مليون نسخة في ثلاثين لغة.

ليست طريقة **معجزة الصباح** بسيطة فحسب، لكنها ممتعة للغاية أيضاً، ويمكنكم اتّباعها بسرعة كبيرة من دون تعبٍ بقية حياتكم. بالتأكيد، ستتوفر لكم إمكانية النوم حتى وقت متأخّر من الصباح، لكنكم ستلاحظون باستغراب أنكم لن تعودوا ترغبون في الاسترخاء في السرير. لا يمكنني أن أحصي عدد الأشخاص الذين أخبروني أنهم يستيقظون باكراً الآن -حتى في يوم العطلة الأسبوعية- لأنهم شعروا بالتحسّن وأصبحوا منتجين أكثر. تخيّلوا!

أخبرني أتباع **معجزة الصباح** مراراً وتكراراً أنهم باستخدام طريقتي، كانوا يستعيدون كلّ يوم الشعور الذي كان يُراودهم في طفولتهم صبيحة عيد الميلاد. هذا ما يفعله! وإذا كنتم لا تحتفلون بعيد الميلاد، فكروا ثانية حين استيقظتم مفعمين بالحماسة - لأجل يومكم الأول في المدرسة، لأجل عيد ميلادكم أو لرحلة في عطلة صيفية. تخيّلوا كم سيكون عظيماً أن تبدؤوا كل يوم وأنتم في مثل هذه الحالة الذهنية.

وفيما يأتي أهم الفوائد التي تنتظركم:

- تستيقظون كلّ يوم متمتعين بطاقة كبيرة وحافز للاستفادة إلى أقصى حدّ من إمكاناتكم.
- تخفضون مستوى توتّركم.
- تكسبون وضوحاً لتتغلّبوا على أية صعوبة بسرعة أو تتخلّصوا من معتقدات محدّدة تُعيق تقدّمكم. تصبح صحتكم أفضل، وتفقدون من وزنكم (إن أردتم ذلك).

- تزيدون إنتاجيتكم وتحسنون قدرتكم على التركيز على أولوياتكم الرئيسة أكثر من أيّ وقت مضى.
- تكونون أكثر امتناناً وأقل قلقاً.
- تعزِّزون قدراتكم لكسب المزيد من المال.
- تكتشفون وتبدؤون بتتبّع المعنى الدقيق لحياتكم.
- تتوقفون عن الاكتفاء بالقليل ممّا تستحقونه وترغبون به فعلاً (في أيّ مجال) وتبدؤون بالانسجام مع رؤيتكم للوجود المدهشة أكثر ممّا تخيّلتم.

أُدرك تماماً أنّ هذه التأكيدات جريئة ومن شأنها أن تبدو إغراءً أو وعوداً واهية - **أكثر وردية من أن تُصدّق**، أليس كذلك؟ لكنني أؤكّد لكم أنه ليس ثمة مبالغة في ذلك. ستمنحكم **معجزة الصباح** كلّ يوم الوقت لتصبحوا الشخص القادر على تحسين أي جانب من حياتكم.

سأخبركم أيضاً عن **منقذات الحياة (Life SAVERS)**، ستة تمرينات ذات فعالية مؤكّدة، إن لم تنقذ حياتكم حتماً بالمعنى الحرفي للكلمة، تتعاضد لتشكّل **معجزة الصباح**، ولتضمَن لكم عدم تفويت حياة رائعة تستحقونها، حياة لن يحياها للأسف بحسب الإحصاءات 95% من الناس أبداً (انظروا الفصل الثالث: «التعرّف إلى نادي الـ 95%») بمساعدتكم، أنا واثق أننا نستطيع تغيير هذا الرقم.

أخيراً، ستكونون جاهزين لخوض غمار تحدّي تغيير الحياة في 30 يوماً بفضل **معجزة الصباح**. ستُتيح لكم تطوير الحالة الذهنية

وترسيخ العادات التي ستلزمكم لتسهيل جذب مستوى النجاح الذي تحلمون به وخلقه والمحافظة عليه. إياكم أن تنسوا أنّ **الشخص الذي ستصيرونه** هو العامل الأساسي الذي يحدّد نوعية حياتكم الحالية والمستقبلية.

سواء اعتبرتم أنفسكم «كائنات صباحية» أم لم تعتبروا، ستتعلمون الاستيقاظ كلّ يوم بسهولة لا تعرفونها حالياً. ثم حين تستفيدون من العلاقة السببية بين الاستيقاظ باكراً وتحقيق نجاح باهر، ستتأكّدون أنّ نشاطكم في الساعة الأولى من النهار هو أمر بالغ الأهمية لتحرير جميع إمكاناتكم والوصول إلى درجة النجاح المرجوّة. ستلاحظون بسرعة أنكم حين غيرتم طريقة استيقاظكم، تغيّرت كلّ حياتكم.



# -2- اليأس أصل معجزة الصباح

اليأس هو المادة الأولية لأي تغيير
جذري. وحدهم القادرون
أن يرموا خلف ظهورهم
كل ما آمنوا به دوماً يمكنهم أن
يأملوا في الهروب منه.

**ويليام س. بوروز**

لإجراء تغييرات عميقة في حياتكم،
تحتاجون إلى الإلهام أو اليأس.

**أنتوني روبينز**

حالفني الحظ بالوصول إلى الحضيض مرتين في حياتي القصيرة نسبياً. أقول **حظاً** لأن هذا ما جعلني أنضج وعلّمني خلال أصعب مراحل حياتي بعض الدروس التي أتاحت لي أن أصبح الفرد المؤهل لتشكيل الحياة التي كنت أتمنّاها دوماً. إنني في غاية السعادة لأن نجاحاتي وأيضاً إخفاقاتي ساعدوا الآخرين ودفعوهم إلى تجاوز حدودهم وبلوغ قممٍ أعلى من القمم التي كانوا يعتبرونها سهلة المنال.

## كارثتي الأولى:
## شبه ميت في مكان الحادث

كما تعرفون، كادت كارثتي الأولى أن تكون الأخيرة. في سنّ العشرين عاماً، أصبتُ في حادث تَصادم سببه سائق ثمل وكدتُ أموت هناك (شرحتُ بالتفصيل في كتابي الأول، **وجهاً لوجه مع الحياة...**، كيف تعافيتُ من مصيبتي الفادحة، التي تكاد لا تحتمل، إضافة إلى الدروس الثمانية التي تعلّمتها والتي ستحسّن نوعية حياتكم).

## كارثتي الثانية:
## ديون ثقيلة واكتئاب حاد

غرقي الثاني في أعماق اليأس كان شاقاً أكثر من حادث السيارة.

حدث ذلك عام 2008. تعرّضت الولايات المتحدة لأسوأ ركود اقتصادي منذ الكساد الكارثي الكبير والشهير في الثلاثينيات من القرن الماضي. ومع أنني حققت قفزة في السنوات التي تلت حادث سيارتي، وحصلتُ على مهنة تجارية استثنائية، وبدأتُ نشاطاً تدريبياً محققاً إيرادات بمئات الآلاف من الدولارات وألفت كتاباً ناجحاً، إلّا أنني وجدت نفسي من جديد أواجه المصاعب. انهارت حياتي هذه المرة ذهنياً وعاطفياً ومالياً.

كما لو أنّ المشاريع المزدهرة التي بنيتها أصبحت بين ليلة وضحاها غير مُربِحَة. نحو نصف دخلي الشهري تلاشى. وفجأة، لم أعُد قادراً على تسديد فواتيري. كنت قد اشتريت منذ فترة وجيزة منزلي الأول. وكنت على وشك الزواج ونحلم بإنجاب طفلنا الأول. وأنا غارق في الديون ومتّهم بالتأخر عن سداد قرضي السكني، أصبحت لأول مرة في حياتي أشعر بالاكتئاب الشديد.

كنت في الحضيض. هل يمكن للأمور أن تزداد سوءاً؟ ربما. هل سبق أن واجهتُ الأسوأ؟ لا، وأنا متأكد. لقد وصلتُ إلى القاع.

## لماذا كان الدَّين أسوأ من الموت؟

لو سألتموني أيهما الأسوأ حادث السيارة أم المصاعب المالية، لأجبتكم بلا تردد أن المشاكل المالية هي الأسوأ. بالنسبة إلى معظم الناس، ليس هناك ما هو أسوأ من التعرّض لصدمة سائق ثمل، والإصابة بأحد عشر كسراً، وتلف دماغي دائم، والاستيقاظ من غيبوبة

ليخبروكم أنكم لن تستطيعوا السير أبداً. والحقيقة أنّ الألم الجسدي والعقلي والعاطفي لحادثٍ بهذه الفظاعة هو أسوأ ما يمكن أن تخبّئه الحياة لأيّ شخص مُدرِك، لكن لم تكن هذه هي حالتي.

كما ترون، بعد الحادث، ثمة أشخاص اعتنوا بي. في المشفى، ظلّت عائلتي بجانبي. ورحتُ باستمرار أستقبل الزيارات: أصدقاء وأقارب يأتون كلّ يوم للاطمئنان على صحتي ويغمرونني بالحب والتشجيع. كان فريق الأطباء والممرضات مذهلاً، يراقب كلّ مرحلة من نقاهتي. كانوا يحضرون لي الوجبات ويقدمونها. لم أكن مضطراً لتحمل التوتر اليومي المرافق للالتزام بالعمل وتبويب فواتيري. كان كلّ شيء بسيطاً في المشفى.

لم تكن هذه هي الحال في المرة الثانية. لم يأبه أحد لشأني. لم يزُرْني أحد. ولم يتولَّ أحد أمرَ العناية بي. ولم يحضِّر أحد الطعام لي. كنت وحيداً تماماً هذه المرة. كانت لدى الناس مشاكلهم الخاصة التي تحتاج إلى تسوية.

أظهر تأثير أحجار الدومينو المصاعب في جميع مجالات حياتي. كنت مضطرباً اضطراباً شديداً، من بين جملة أمور، جسدياً وعقلياً وعاطفياً ومالياً.

كان الخوف والريبة يغلّفانني لدرجة أنّ السلوى اليومية الوحيدة كانت الخلود إلى السرير. ومع أنّ هذا يبدو مثيراً للشفقة، إلّا أنّ ما كان يساعدني على المضي حتى نهاية النهار هو راحة البال التي تعتريني بسبب معرفتي أنني سآوي إلى سريري وأهرب مؤقتاً من مشاكلي. كانت تراودني أفكار انتحارية كلّ يوم، مع أنني لم أكُن واثقاً

من قدرتي على الانتقال إلى الفعل. لأنّ مجرد معرفتي أنّ انتحاري سيحطِّم أهلي كان كافياً لأقاوم وأمضي قدماً. كنت أعرف في قرارة نفسي أنّ هنالك **دوماً** طريقة لإحداث فرق، بغضّ النظر عن سيرورة الأحداث. لكن الأفكار السلبية ظلَّت حاضرة. برأيي، لم يكُن بمقدور أيّ حلّ أن يضع حداً لأزمتي المالية. ولم أكُن أرى شيئاً يمكنه إخفاء ألمي العاطفي.

## الصباح الذي قلب حياتي

ثم، في صباح واحد، تغيّر كلّ شيء. كدأبي منذ عدة أسابيع، استيقظت مُكتئباً. لكنني في ذاك الصباح، **فعلتُ** شيئاً مختلفاً. اتبعتُ نصيحة صديق وذهبتُ إلى الجري، لأفرِّغ رأسي. لا تسيئوا الظنّ بي، لم أكُن رياضياً. في الواقع، كان الجري من أجل متعة الجري أحد الأشياء القليلة التي أكرهها. مع ذلك، أخبرني صديقي العزيز جون بيرغوف أنه حين كان يشعر بالتوتر أو الإرهاق، كان الذهاب إلى الجري يتيح له الحصول على أفكار واضحة ورفع معنوياته وإيجاد حلول لمشاكله.

قلت لجون: «أكره الجري». فأجاب بلا تردّد: «أيهما تكره أكثر، الجري... أم وضعك الحالي؟» كنت يائساً. ولم يكن لديَّ ما أخسره. قرّرتُ أن أذهب للجري. لهذا انتعلتُ في ذلك الصباح خفاً رياضياً للعب كرة السلة (قلت لكم إنني لم أكُن من ممارسي الجري) والتقطت جهاز الأيبود لأتمكن من سماع شيء إيجابي وتوجّهت نحو باب مدخل منزلي، الذي سيُصادره المصرف عمّا قريب. كنتُ على

وشك أن أعيش إحدى تلك اللحظات الصادمة التي ستغيّر مباشرة مجرى حياتي.

وأنا أصغي إلى تسجيل عن التنمية الذاتية لجيم رون، سمعتُ شيئاً كنتُ أعرفه من قبل، لكنني **فهمته** فعلاً. كما تعرفون، يحدث لكم أحياناً أن تسمعوا شيئاً مراراً وتكراراً دون أن تطبّقوه فعلاً، ثم، ذات يوم، يُحدث هذا دوياً هائلاً داخلكم! يجب ببساطة أن تكونوا في حالة ذهنية ملائمة لتذكّر هذا. حسناً، كنتُ ذلك الصباح في حالة ذهنية ملائمة -في غاية اليأس- وحدثت الصدمة. حين سمعتُ جيم يصرّح بيقين: «نادراً ما سيتجاوز مستوى نجاحك مستوى ازدهارك الشخصي لأنّ النجاح هو شيء تجتذبه بحسب الشخص الذي تصيره»، أوقفتُ الجري. هذه الفلسفة ستغيّر بالتأكيد حياتي.

## موازي النجاح

كان هذا شبيهاً بموجة عاتية تندفع وأدركتُ أنني لم أصبح الشخص المؤهل ليجذب مستوى النجاح الذي أرغب به ويخلقه ويصونه. على مقياس من عشر درجات، كنت أرغب بالحصول على 10 درجات، لكنني لم أكن أحصل في مجال الازدهار الشخصي إلّا على درجتين أو ثلاث، وربما أربع درجات في الأيام الجيدة. أدركتُ أنّ هذه مشكلتنا جميعاً. فنحن جميعاً نرغب بالحصول على عشر درجات في ميدان النجاح، في جميع مجالات حياتنا -الصحة والسعادة والمال والحياة الغرامية والمهنة والجانب الروحي... - لكن إذا لم يصل ازدهارنا الشخصي (معرفة، تجربة، حالة ذهنية، معتقدات...) إلى مستوى الدرجة

العاشرة، فالحياة عند ذلك ليست إلّا كفاحاً مستمراً، وسيظلّ عالمنا الخارجي انعكاساً لعالمنا الداخلي. سيكون مستوى نجاحنا موازياً دوماً لمستوى ازدهارنا الشخصي. وإذا لم نكرّس وقتاً كلّ يوم لنزدهر ونصبح الشخص المؤهل لخلق الحياة المأمولة، سيظلّ الوصول إلى النجاح كفاحاً دائماً.

عدتُ إلى المنزل راكضاً. كنت مستعداً لتغيير حياتي.

## التحدّي الأول: إيجاد الوقت

كنت أعرف أنّ حلّ جميع مشاكلي يكمن في إدراج ازدهاري الشخصي كأولوية في حياتي اليومية. تلك هي الحلقة المفقودة التي ستتيح لي أن أصبح الشخص المؤهَّل لاجتذاب مستويات النجاح التي أتمنّاها وخلقها وصونها. هذا بسيط، أليس كذلك؟

مع ذلك، كانت هذه الصعوبة الأساسية التي يواجهها كلّ الناس: **إيجاد الوقت**. كنت منهمكاً في محاولة البقاء على قيد الحياة وتسديد فواتيري، لذلك بدَت لي فكرة إيجاد فسحة زمنية لنفسي غير واردة. أنا واثق أنكم تعرفون ما أعنيه...

أعشق ما قاله المؤلف الناجح ماثيو كيلي في كتابه **إيقاع الحياة**: «من جهة، نريد جميعاً أن نكون سعداء، ومن جهة أخرى، نعرف جميعاً ما يجعلنا سعداء. لكننا لا نفعل ما يجعلنا سعداء. لماذا؟ الأمر بسيط. نحن مشغولون جداً. مشغولون بماذا؟ مشغولون في محاولة أن نكون سعداء».

لذلك أمسكتُ مفكرتي، وجلستُ على أريكتي وانهمكت في العثور على الوقت -في **خلق الوقت**- وتكريسه للتنمية الذاتية اليومية. استعرضتُ الخيارات الآتية...

**المساء؟**

أول فكرة راودتني هي تخصيص وقت في المساء، بعد العمل، ولو في وقت متأخّر، بعد أن تنام خطيبتي. لكنني قلت في سرّي بعد ذلك إن المساء هو الفترة الوحيدة من اليوم التي يمكنني فيها قضاء وقت معها. وغنيّ عن القول أنني قلّما أكون في وقت متأخر مساءً في أفضل حالاتي. أكون عموماً في غاية الإرهاق وأعاني صعوبة بالغة في التركيز. في الواقع، قلّما أكون في ذلك الوقت متماسكاً، وبالتالي لا أكون في حالة ذهنية مناسبة لأكرّس نفسي من أجل نمائي الشخصي. لم يكن المساء وقتاً مثالياً.

**وبعد الظهر؟**

لعله يمكنني أن أحدّد جلسة في منتصف النهار؟ في أثناء استراحة الغداء أو بالضبط قبل العودة إلى العمل. كنت أقول في سرّي إنه قد يسعني إيجاد هذا الوقت «الإضافي». لكنني في الواقع، لم أجده فعلاً.

**أوه لا، ليس صباحاً!**

ثم ارتأيتُ أن أفعل ذلك صباحاً، لكنني أحجَمت. فالقول بأنني لستُ كائناً صباحياً هو تلطيف. في الحقيقة، كنت أخشى الاستيقاظ، لا سيما في ساعة مبكرة، بقدر ما كنت أكره الجري. لكنني كلما أمعنتُ التفكير في الأمر، ازدادت الفكرة رسوخاً في ذهني، من الناحية المنطقية.

في البداية، إن حدّدتُ جلستي صباحاً، سيبدأ يومي بداية طيبة. سيكون بوسعي أن أتعلم الأشياء صباحاً. وعلى الأرجح سأتمتع بطاقة أكبر، وتركيز أفضل وحافز مضاعف لبقية النهار. تذكرتُ مقالة قرأتها على مدوّنة ستيف بافلينا (StevePavlina.com)، عنوانها: **دفة النهار**. كتب ستيف بافلينا هو أيضاً في مؤلّفه **التنمية الذاتية للأذكياء**: «يُقال إنّ الساعة الأولى هي دفّة النهار. حين أتسكّع أو أسير بلا هدف خلال الساعة الأولى بعد استيقاظي، أميل إلى قضاء يوم ضعيف الإنتاجية وبلا هدف حقيقي، لكن حين أحرص على أن تكون هذه الساعة الأولى مثمرة، فإنّ بقية النهار يميل إلى أن يكون مثلها».

يُضاف إلى ذلك أنني حين أتفرّغ لجلسة تنمية ذاتية كلّ صباح، لن يسعني اللجوء إلى جميع الأعذار التي تتراكم في أثناء النهار («أنا متعب»، «ليس لديَّ وقت»...). ممارسة التنمية الذاتية كلّ صباح، قبل أن يعيقني عملي وجوانب أخرى من حياتي عنها، هي الضمان للقيام بها كلّ يوم.

وفي النهاية، لم أجد فترة أفضل. كان يبدو لي من بعيد أنّ إنجاز كلّ تمريناتي حال استيقاظي هو الخيار الأنسب، لكنني كنت أعاني فعلاً من مغادرة السرير الساعة السادسة -وهو أمر مفروض عليّ- أمّا النهوض في الساعة الخامسة صباحاً فبدا لي شبه مستحيل. وأنا مشتّت ومرهق للغاية، كنت على وشك إغلاق مفكّرتي ونسيان الفكرة تماماً، حين سمعت في رأسي صوت معلّمي كيفين بريسي. كان كيفين يردّد باستمرار: «إذا أردتَ حياة مختلفة، عليك أولاً أن تفعل شيئاً مختلفاً!».

تباً! أعرف أنّ كيفين محقّ، لكن ذلك لم يسهّل أمر الاستيقاظ باكراً. ولأنني صممتُ على إجراء تغيير، قرّرت أن أتغلب على الاعتقاد الضيق الذي فرضتُه على نفسي دوماً، ومفاده لستُ كائناً صباحياً. سجّلتُ في مفكّرتي الساعة الخامسة كموعد للاستيقاظ في اليوم التالي لأحقّق أول روتين في التنمية الذاتية.

## التحدي الثاني: التركيز على أقصى تأثير

ثم واجهتُ صعوبة أخرى: ماذا كنت سأفعل خلال هذه الساعة ليكون التأثير أقصى ما يمكن وحتى تتحسّن حياتي بأقصى سرعة ممكنة؟ يمكنني أن أقرأ، لكنني سبَق أن فعلتُ ذلك ورغبت أن أفعل شيئاً مميزاً. يمكنني أن أتمرّن، لكن مرة أخرى أيضاً، هذا لا يجلب لي الفرح. لذلك أخرجتُ ورقة بيضاء وكتبتُ جميع تمرينات التنمية الذاتية التي أحدثَت فارقاً كبيراً في حياتكم والتي تعلّمتها على مرّ الأعوام، لكن دون أن أمارسها قط، أو على الأقل لم أمارسها بشكلٍ منتظم.

أعني نشاطات مثل **التأمّل، التوكيدات، كتابة المذكرات، التخيُّل، وكذلك القراءة والتمارين البدنية.**

خصصتُ من أجل النشاطات الستة التي يمكن برأيي أن يكون لها الأثر الأكبر على حياتي، بشكل مباشر وبطريقة مذهلة، عشر دقائق لكلّ نشاط. وعزمتُ على تجريبها كلها في صباح اليوم التالي. ما كان مثيراً للاهتمام، هو أنني شعرت بالحماس وأنا أقرأ هذه اللائحة! فجأة، انتقلت فكرة الاستيقاظ المبكر من فكرة مرعبة إلى فكرة مغريّة. في ذلك المساء، عانيتُ الأمرَّين لأغفو، من فرطِ توقي إلى صباح اليوم التالي!

حين رنَّ المنبه في الساعة الخامسة، استيقظتُ وقفزت من السرير، وأنا أشعر بالحماس والحيوية الفائقة! وكلّ هذا بلا جهد. كان الأمر مثيراً، وشعرتُ أنني أعود إلى سنّ الطفولة، صبيحة عيد الميلاد. لم أستيقظ باكراً في حياتي بمثل هذه السهولة. ولم أشعُر قط بمثل هذا الامتلاء والحماس في مواجهة اليوم القادم... ولم يزَل هذا مستمراً حتى اليوم.

## الصباح الذي قلب حياتي

بعد أن نظّفت أسناني بالفرشاة، وغسلتُ وجهي، حملت كأس ماء كبيرة بيدي، وجلستُ منتصب الظهر على الأريكة في غرفة الجلوس الساعة الخامسة وخمس دقائق، ورحتُ أتملى حياتي لأول مرة منذ زمن طويل، باعتبارها حياة مشوّقة فعلاً. كان الظلام لا يزال مخيماً

في الخارج وهذا منحني شعوراً حقيقياً بالقوة. أخرجتُ لائحتي التي تتضمن تمرينات التنمية الذاتية وأنجزتها تمريناً تلو التخر.

**الصمت.** بعد أن جلستُ في صمتٍ أصلّي وأتأمّل وأركّز على تنفّسي لمدة عشر دقائق، شعرتُ أنّ توتري تلاشى، وغمرني الهدوء واستكانت روحي. بدّل هذا الفوضى المعتادة لصباحاتي القاسية. ولأول مرة منذ وقت طويل شعرتُ **بالسلام والسكينة**.

**القراءة.** بعد أن اختلقتُ الأعذار دوماً لأشرح عدم توفر الوقت المخصّص للقراءة، كنت متحمّساً ذاك الصباح لفكرة إدراج هذه العادة في حياتي كما أملتُ دوماً. التقطتُ من على الرف كتاب نابليون هيل، **فكّر وازدد ثراء**. ومثل معظم كتبي، كنتُ قد بدأتُ بقراءته دون أن أنهيه. قرأت فيه لمدة عشر دقائق واسترجعتُ بضعة أفكار كنتُ متلهّفاً لتطبيقها في النهار. ذكّرني هذا الكتاب أنكم لا تحتاجون إلّا إلى فكرة **واحدة** من أجل تغيير حياتكم، وهو ما حفّزني فعلاً.

**التوكيدات.** بالنسبة لي، أنا من لم أستفِدْ قط من قوة التوكيدات، كانت قراءة توكيد عن الثقة بالنفس بصوتٍ عالٍ من كتاب **فكّر وازدد ثراء** أمراً لا يصدق. ذكّرني هذا التوكيد بقوة الإمكانات اللامحدودة التي تسكنني وتسكن كلّ واحد منا. قررتُ أن أكتب توكيدي الخاص. دوّنتُ ما أريده، وما تعهدتُ أن أصيره، وما التزمتُ القيام به لتغيير حياتي. شعرتُ أنني أقوى بكلّ معنى الكلمة.

**التخيّل.** نزعتُ عن الجدار لوحة الأهداف البصرية التي **ابتكرتها** بعد أن شاهدتُ فيلم **السر**. قلّما سنح لي الوقت لمراجعتها، ولم

أستخدِمْها كأداة كما كان يفترض. ركّزتُ انتباهي على الصور المتنوعة بالتتالي لمدة عشر دقائق، متوقّفاً عند كلّ واحدة منها ثم أغمضتُ عينيّ وشعرتُ بكلّ كياني ما كانت ستفعله لو أنّ كلّ واحدة منها دخلت حياتي. شعرتُ بالإلهام.

**كتابة المذكرات.** فتحتُ بعد ذلك إحدى المفكّرات الكثيرة شبه الفارغة التي اشتريتها على مرّ الأعوام. ومثل بقية المفكرات، كان محتواها ضئيلاً لأنني لم أستخدمها إلّا لبضعة أيام، أو أسبوع على الأكثر. شعرتُ على الفور أنّ هذا الضباب الكثيف الذي كان يرخي بثقله عليّ ويسبّب اكتئابي ينقشع. لم يختفِ، لكنني شعرتُ بخفّة أكبر. إنّ مجرد كتابة الأشياء التي تجعلني سعيداً رفَع معنوياتي. وشعرتُ بالامتنان.

**التمارين البدنية.** أخيراً، نهضتُ عن الأريكة، متذكّراً الكلمات التي قالها أنتوني روبينز مراراً: «الحركة تخلق المشاعر». تمدَّدتُ على بطني ومارستُ تمرين الضغط حتى تشنّجت عضلاتي. ثم استلقيتُ على ظهري وأجريتُ تمارين البطن بقدر ما سمحت لي حالتي الجسدية السيئة. ولأنه تبقّى لي ست دقائق وضعتُ أحد أقراص خطيبتي المدمجة عن رياضة اليوغا في قارئ الأقراص وتابعتُ الدقائق الست الأولى. شعرتُ بحيوية فائقة.

كان ذلك لا يُصدق! لقد عشتُ فعلاً واحداً من أكثر الأيام استثنائية في حياتي: كنت مطمئناً، مندفعاً، قوياً، مُلهماً، ممتناً ومفعماً بالحيوية، وكانت الساعة تشير إلى السادسة صباحاً فقط!

## لا شيء سوى معجزة

واظبتُ على الاستيقاظ في الساعة الخامسة واتّباع روتين تنميتي الذاتية وسرعان ما أصبح اكتئابي مجرّد ذكرى بعيدة. يمكنني القول إن **ذاتي القديمة** كانت تعود، حتى لو رحت أتطور بسرعة فائقة، وإنني سرعان ما تجاوزتُ سيرتي السابقة. وبدرجة جديدة من الطاقة والتحفيز والصفاء والتركيز، استطعتُ أن أحدّد أهدافي بسهولة، وأن أضع استراتيجيات وأنفّذ خطة لإنقاذ عملي وزيادة دخلي. وفي غضون أقل من شهرين من **معجزتي الصباحية** الأولى، لم أستعِدْ فقط الدَّخل الذي كنتُ أحصل عليه قبل الانهيار الاقتصادي، وإنما تخطّيته أيضاً (ورفعته إلى مستوى غير مسبوق).

كنت أعرف أنني على وشك تقاسم هذا الروتين الصباحي الشاقّ للتنمية الذاتية مع زبائني الخاصين في حصص التدريب. لذلك كان يجب أن أسمّيه. كان عمق وسرعة التحول الذي أعيشه -منتقلاً من الإفلاس والاكتئاب إلى الأمن المالي وإلى رؤية حماسية للحياة في أقل من شهرين- يعكسان معجزة في نظري. لذلك كان اسم **معجزة الصباح** بديهياً.

## حسناً، وإذا استطاعت كاتي أن تفعلها...

بعد بضعة أسابيع، كنت في جلسة تدريب عبر الهاتف مع كاتي وسألتني: «كيف تبدأ صباحاتك يا هال؟». أخبرتها بزهو عن فوائد **معجزة الصباح** وعن الاستيقاظ قبل ساعة من المعتاد، لكنها كانت

مترددة. «لا أدري إن كنتُ مستعدة للنهوض أبكر بساعة يا هال. صدقني، أنا لستُ كائناً صباحياً!».

مع ذلك قبلت كاتي التحدّي. تعهدت أن تستيقظ الساعة السادسة -أي قبل ساعة من المعتاد- وأن تجرّب **معجزة الصباح**. شجّعتها وتمنيت لها التوفيق.

بعد أسبوع، كانت كاتي مفعمة بالحيوية! حين سألتها إن كانت استيقظت فعلاً الساعة السادسة كلّ يوم لتنفّذ **معجزة الصباح**، كان ردّها مفاجئاً: «لا. استيقظتُ الساعة السادسة في اليوم الأول، لكنك كنتَ محقاً: كان صباحي رائعاً فرغبتُ في النهوض في وقت أبكر أيضاً. لذلك استيقظتُ في الساعة الخامسة بقية الأسبوع! الأمر لا يُصدق يا هال!».

يا للروعة! كان يجب أن أقول هذا لزبائني الآخرين في حصص التدريب.

في غضون أسابيع، أخبرني العشرات من زبني أنهم حصلوا على الفوائد نفسها خلال **معجزة صباحهم**. قال بعضهم لأصدقائهم وزملائهم في العمل إن هذه الطريقة غيّرت حياتهم. انتشر الأمر على شبكة الإنترنت كالنار في الهشيم. بدأ الناس ينشرون رسائل بخصوص **معجزة الصباح** على شبكات التواصل الاجتماعي. ونشروا أيضاً مقاطع فيديو على اليوتيوب يظهرون فيها الساعة التي نهضوا فيها وهم يمارسون **معجزة الصباح**.

هذا جنون، أليس كذلك؟

## من هو هذا الـ جو بحق الجحيم؟

بدأتُ أدرك أن شيئاً ما يحدث مع **معجزة الصباح**. وذات يوم، كنت أتصفّح اليوتيوب بحثاً عن مقطع مصوّر لي وكتبتُ اسمي في حقل البحث. (مهلاً! لا تتسرّع في الحكم يا صاح! سبق أن فعلت ذلك على غوغل، هيا اعترف).

ظهر مقطع مصور عنوانه: «**معجزة الصباح** عند جو». لم يسبق لي أن رأيت هذا الشخص في حياتي. ولم يكُن ردّ فعلي الأول إيجابياً: «مَن هو هذا الـ جو بحقّ الجحيم ومَن يحسب نفسه لينسخ **معجزة الصباح**؟». كنت في موقف دفاعي إلى حدٍّ ما. في الحقيقة، كنتُ مشوّش التفكير. تباً، شعرتُ على نحوٍ ممتع بالدهشة وخجلتُ من نفسي...

شغلتُ المقطع المصور وهذا ما رأيته: «مرحباً، أنا صديقكم جو ديوزانا. لننظر إلى الساعة... (يُظهر جو منبّهه الذي يُشير إلى الساعة الخامسة وإحدى وأربعين دقيقة) الساعة الآن الخامسة وإحدى وأربعين دقيقة، ونحن في يوم الأحد ولا بدّ أنكم تتساءلون: «إيه يا صاح، ماذا تفعل في الساعة الخامسة وإحدى وأربعين دقيقة يوم الأحد؟» حسناً، اذهبوا إلى موقع http://MiracleMorning.com وألقوا نظرة على المعلومات المنشورة وحمّلوها. بصراحة، هذه هدية حقيقية لعيد الميلاد برأيي. إنني مفعم بالحيوية. الآن، أصبحَت

جميع الأيام هي عيد الميلاد. انظروا بأنفسكم وآمل أن تجنوا الفوائد منها أنتم أيضاً»[1].

وأنا جالس أحدّق في شاشة حاسوبي، فاغر الفاه، شعرت باحترام ممزوج بالإعجاب، وكدتُ أبكي. أصبح واضحاً لي أنني حتى لو لم أكن أنوي أن أجعل من **معجزة الصباح** شيئاً آخر سوى طقسٍ صباحي يخصني، أصبحتُ بعد الآن مسؤولاً عن مشاركتها مع عدد كبير من الأشخاص، حتى تؤثر على حياتهم كما أثّرت على حياتي. لكنني لم أتصوّر على الإطلاق أنها ستتحول في هذه المرحلة إلى ظاهرة حقيقية.

## حركة أم صحوة؟

مضى نحو خمسة أعوام منذ أن تحدثتُ مع كاتي عن **معجزة الصباح** وشاهدت فيديو جو على اليوتيوب. تلقّيت منذ ذلك الحين آلاف الرسائل من أشخاص من جميع أنحاء العالم يعربون لي عن امتنانهم ويخبروني عن حماستهم لـ **معجزة الصباح**. أصبحت فعلاً حركة عالمية -**صحوة** عالمية- يجمع جميع أنواع الأشخاص، كلّ واحد منهم مستعد للاستيقاظ كلّ صباح وأن يقدم لنفسه هدية هي هذه الجلسة من التنمية الذاتية. أصبح لدي الآن رؤية شاملة عن تأثير **معجزة الصباح** على الناس: تمنح كلّ واحد منّا إمكانية أن يغدو

---

(1) يمكنكم أن تروا هذا المقطع المصور لجو ومدته 43 ثانية، إضافة إلى مقاطع مصورة أخرى، على موقع /http://MiracleMorning.com (موقع إنجليزي).

شخصاً قادراً على خلق حياة أحلام. تؤثر هذه الطريقة إيجابياً على حياة الآخرين وتغيّر العالم المحيط بنا.

وسواء أطلقنا عليها «حركة» أو «صحوة» أو مثل الكثيرين «مهمة **معجزة الصباح**»، فإنّ الهدف هو أن يُتاح للناس أن يغيّروا حياتهم، وعائلتهم، ومجتمعهم والعالم باستيقاظهم كلّ صباح بهدف التغيير. كلّ يوم تقريباً، ينضمّ مئات الأشخاص إلى المهمة ويدعمونها بمشاركتها مع الآخرين. ولم أزل مذهولاً من عدد الحيوات التي تأثّرت بعمق.

يتبع البعض نموذج جو نفسه، ويسجّلون مقاطع مصوّرة يعرضون فيها نهوضهم في ساعة مبكرة وينفّذون **معجزة الصباح** (عموماً مع ساعة تُشير بفخرٍ إلى استيقاظهم المبكر).

يشرّفني ويُسعدني إلى أقصى حدّ أن أشارك طريقتي مع أشخاص كُثر قادمين من مشاربَ مختلفة. في الواقع، أصبحت **معجزة الصباح** الآن جزءاً من الرسائل الأساسية التي أعطيها خلال محاضراتي وورشاتي. إنها تساعد الشركات والجمعيات غير الربحية، ومندوبي المبيعات، والمعلمين، والتلاميذ والطلاب على رفع مستوى أدائهم وزيادة إنتاجيتهم وتحفيزهم. المقصود هو طريقة مبتكرة لمساعدة الأفراد والمنظمات على تحسين نتائجهم عن طريق تبني أفضل سلوك في مكان العمل. وكما تلاحظون، تعقد ورشة عمل **معجزة الصباح** في الصباح، قبل بداية المحاضرة أحياناً.

## أخيراً وليس آخراً

هذا الكتاب هو دعوة لتطوير **ذاتكم** بهدف زيادة **نجاحكم** (لأن الأمور تجري على هذا النحو). حين تبدؤون على الفور وتُظهرون مثابرتكم، ستسجّلون تقدّماً يومياً حتى تصبحوا شخصاً يستحق عشر درجات، ما سيتيح لكم بناء حياة تستحق عشر درجات هي أيضاً، وحياة مرغوبة ومطلوبة بصدق. وسيكون النجاح في موعده حتماً.



# -3-
# التعرّف إلى نادي الـ 95%

أكثر ما يُحزن في الحياة هو
أن يلتفت المرء في نهايتها
ويعرف أنه كان بوسعه
أن يعيشها أفضل
ويعمل أفضل
ويحظى بالأفضل.

**روبين شارما**

تكمن قصة الجنس البشري
في أن الرجال والنساء
يستخفون بأنفسهم.

**أبراهام ماسلو**

في كلّ مرة أستيقظ فيها أنا وأنتم، نحتاج أن نواجه التحدّي الشامل ذاته: أن نتغلّب على الخمول ونعيش مستثمرين كلّ إمكاناتنا. إنه أكبر تحدٍّ في تاريخ البشرية: تجاوز المبررات التي نصادفها، والقيام بما هو ملائم، وتقديم أفضل ما لدينا وخلق حياة تستحق الدرجة التامة التي نتمناها فعلاً، تلك التي لا حدود لها، تلك التي ينجح قلة من الناس في توفيرها لأنفسهم.

ومن سوء الحظ، معظم الناس لا يقتربون منها. يرضى نحو 95% من أعضاء مجتمعنا بأقل ممّا يحلمون بكثير. يتمنون الحصول على الكثير ويعيشون في حسرة دائمة، دون أن يدركوا إطلاقاً أنه كان بوسعهم أن يصيروا ما يرغبون، وأن يفعلوا ويحصلوا على كلّ ما يريدون.

وبحسب إدارة الضمان الاجتماعي الأميركية، إن أخذتم مئة شخص في بداية عملهم المهني وتابعتموهم لمدة أربعين سنة حتى إحالتهم إلى التقاعد، هذا ما ستلاحظونه: شخص واحد سيصبح ثرياً، أربعة أشخاص سيكونون بمنأى عن الهموم المالية، خمسة سيستمرون في العمل، ليس بدافع الرغبة وإنما بدافع الحاجة، ستة وثلاثون سيموتون وأربعة وخمسون سيفلسون ويعتمدون على أصدقائهم وعائلتهم وأقربائهم، وعلى الحكومة ليعيشوا.

مالياً، خمسة بالمئة فقط سيفلحون في خلق حياة من الحرية وخمسة وتسعون بالمئة سيواصلون الكفاح حتى نهاية أيامهم.

بالنتيجة، السؤال الأساسي الذي يجب أن نطرحه على أنفسنا ونحتاج الإجابة عنه هو الآتي: **ما عسانا نفعل حتى نتأكد أننا لن نضطر للكفاح مثل الـ 95% الآخرين؟**

## تخلصوا من القصور
## وكونوا في عداد الـ 5%

إن وجود هذا الكتاب بين أيديكم يجعلني أفكّر أنكم مستعدون للانتقال إلى مستوى أعلى في حياتكم وأنكم لم تعودوا مستعدين لاتّباع القطيع قانعين بالقليل ممّا يمكنكم الحصول عليه، وممّا يمكن أن تصيروه وتفعلوه.

إليكم ثلث مراحل بسيطة لكنها أساسية للتخلّص من القصور والانضمام إلى أقلية الـ 5%.

### المرحلة 1: التعرّف على نادي الـ 95%

قبل كل شيء، يجب أن نعرف ونفهم لماذا 95% من أعضاء مجتمعنا لن يقدموا لأنفسهم أبداً الحياة التي يرغبون بها في أعماق أنفسهم. علينا أن نعي جيداً أننا إن لم نبدأ في التفكير والعيش منذ الآن بطريقة مختلفة عن **معظم الناس**، فإننا نمضي إلى تحمّل حياة متواضعة وصراعات مستمرة وإخفاقات وحسرات، مثل معظم الآخرين. علينا أن نعي أنّ هذا قد يشمل جميع أصدقائنا وعائلتنا

وأقراننا إن لم نبادر الآن ونكون القدوة، أي أن نبدأ في الاستفادة من إمكاناتنا.

أن تكونوا عاديين، يعني أن ترضوا بأقل ممّا تتمنّون وممّا تستطيعون إنتاجه، وأن تجدوا أنفسكم تصارعون طوال حياتكم. كلّ يوم، يرضى معظم الناس بالقليل ويكافحون في جميع المجالات تقريباً. على المستويات البدنية والعقلية والانفعالية والتواصلية والمالية وغيرها، يستيقظ عدد كبير من الأشخاص كلّ يوم ويترتب عليهم أن يخوضوا معركة للظفر بالنجاح والسعادة والحب والصحة والازدهار الذين يرغبون بهم في قرارة أنفسهم.

**مجالات يجب أخذها بعين الاعتبار:**

- **بدنياً**: مثلاً، البدانة وباء، والأمراض المهدّدة للحياة مثل السرطان وأمراض القلب تزداد. الفرد العادي متعب، ومستوى طاقته الجسدية ينخفض باستمرار. لا تبدو الغالبية قادرة على توليد طاقة كافية لقضاء يوم واحد من دون احتساء بضعة فناجين من القهوة أو شراباً منشطاً. ونجاح هذا النوع من المنتجات هو دليل إضافي على الصراع الجسدي الذي يخوضه الناس.
- **عقلياً وانفعالياً**: يزداد استهلاك الأدوية المُباعة وفق وصفة طبية والمخصّصة لمكافحة الاضطرابات مثل الاكتئاب والقلق وأمراض أخرى عقلية أو انفعالية. وعلى التلفاز الأميركي، أصبحت إعلانات بعض أنواع هذه الأدوية كثيرة. نرى فيها عموماً زوجين في سنّ الخمسين تقريباً على شاطئ، برفقة

كلب، يطيّران طائرة ورقية. ثم يبدأ رجل يتحدث بصوت أجش عن الأعراض، تليها لائحة بآثار جانبية محتملة: «هل تشعرون بالتعب، بالحزن، بالوحدة، بالاكتئاب، بزيادة الوزن أو بأعراض أخرى تكونون مستعدين لإنفاق المال حتى تتوقف المعاناة؟ أنتم محظوظون، الـ XYZ قد يساعدكم! لكن انتبهوا! تناول هذا الدواء قد يسبب آثاراً جانبية: نفخة، إمساك، امتصاص حراري، دوخة، جفاف الفم، قشرة الرأس، أرق، خدَر ومظاهر أخرى عديدة أسوأ من المساعدة التي يفترض أن يحملها لكم. لا تنتظروا، اتصلوا من اليوم على الرقم الذي يظهر على الشاشة!».

- **حياة زوجية:** لم يعد خافياً على أحد أنّ وباء الطلاق يعصف بالعالم، وأنّ نصف الزيجات تنتهي إلى الفشل. بعبارة أخرى، أكثر من نصف الأشخاص المتزوجين المغرمين الذين يتقدمون أمام أصدقائهم وأقربائهم ليتعهدوا بالعيش معاً -**في السرّاء والضراء**، هل يجب أن أذكّركم؟- يخوضون كفاحاً حقيقياً لإنجاح هذا الأمر. بعد أكثر من ثلاثين عاماً من الزواج، أعزّ شخصين على قلبي -أبواي- تطلّقا مؤخراً. أعرف حقّ المعرفة الألم الملازم لهذه المعركة الغرامية الشائعة جداً.
- **مالياً:** لم يكن الأميركيون، مثلاً، مثقلين بالديون إلى هذا الحدّ في تاريخ الولايات المتحدة. معظم الناس لا يكسبون المال كما يرغبون. يسرفون في الإنفاق، لا يدّخرون ما يكفي ويواجهون صعوبات مالية.

وليس خافياً على أحد أنّ معظم الناس يعيشون دون أن يحقّقوا كامل إمكاناتهم. بعد الإشارة إلى هذه الملاحظة، من الضروري اكتشاف الأسباب التي تجعلهم يتخبّطون ويرتضون القصور.

## المرحلة 2: تحديد أسباب القصور

حين نعرف أنّ 95% من أعضاء المجتمع يتقدّمون بأقل من قدراتهم بكثير، ويواجهون مصاعب في معظم المجالات ولا يستمتعون بالنجاح والسعادة والحرية الذين يحلمون بها، يصبح التحدي الآن هو معرفة السبب. وحتى لا يحصل هذا لكم، يجب أن تعرفوا ما الذي يجعل المواطن العادي ينتهي إلى العيش في قصور.

لو سألتم مواطناً عادياً -يتراوح عمره بين 40 و50 عاماً، ويكتفي بأقلّ ممّا يتمناه ويكافح باستمرار ليكون سعيداً، ويدفع فواتيره...- لو سألتموه إن كانت هذه هي خطّته الأصلية ورؤيته للحياة، فماذا سيُجيب برأيكم؟ هل تظنّون أنه كان يخطّط لتكون حياته كفاحاً مستمراً؟ بالتأكيد لا! وهذا ما يُخيف، يا عزيزي القارئ.

إذا كان 95% من أفراد مجتمعنا لا يعيشون الحياة المأمولة، فيجب علينا أن نفهم أين أخطؤوا، وما هو الشيء الذي لم يفعلوه بشكل صحيح، حتى لا نجد أنفسنا نعيش في قصور. نحن لا نريد أن تكون حياتنا معركة دائمة. أرغب في حياة حرّة أستيقظ فيها لأفعل ما يحلو لي، متى شئتُ، ومع أشخاص من اختياري. أتمنى أن أنهض من سريري كلّ صباح وأن أحبّ حياتي فعلاً. أريد أن أحبّ عملي

وأحبّ الأشخاص الذين يشاركونني حياتي الشخصية والمهنية. هذا هو تعريفي للنجاح. لا يحدث هذا النوع من الحياة بلمسة سحرية، ولا بد من صنعه وخلقه. إذا أردتم أن تعيشوا حياة استثنائية بحسب معاييركم، عليكم أن تحدّدوا **الأسباب الأساسية للقصور**، حتى تمنعوا هذه الأخيرة من أن تسرق منكم الحياة التي ترغبون.

وهاكم ما أعتبرها الأسباب الأهم للقصور وعدم الاستفادة من الإمكانات الشخصية. تلك الأسباب التي تؤثّر وستظل تؤثر أكثر على حياتكم. أقدّم لكم أيضاً التدابير الواجب اتخاذها للتغلب عليها.

## أسباب القصور (وحلولكم)

### ⚠ تناذر المرآة الخلفية

أحد أسباب القصور المعيقة جداً هو مرض أطلقتُ عليه اسم **تناذر المرآة الخلفية**. إنّ لاوعينا مجهّز بمرآة خلفية نُعيد من خلالها إحياء ماضينا وخلقه باستمرار. نظنّ خطأ **أننا نظلّ الشخص الذي كنّاه**. وحين نتذكر حدود ماضينا، فإننا نمنع بهذه الطريقة إمكاناتنا الحالية من التحقّق.

النتيجة: نحدد كلّ اختيار نتخذه -بدءاً من ساعة استيقاظنا وانتهاءً بما نعتبره قابلاً للتحقيق في الحياة، مروراً بالأهداف التي حدّدناها لأنفسنا- تبعاً للحدود التي كرّستها تجاربنا الماضية. نرغب أن نقدّم لأنفسنا أفضل حياة، لكن يحدث أننا نعجز عن تصوّرها إلّا من خلال ما قدّرته لنا حتى الآن.

يُظهر البحث أنّ ما بين خمسين إلى ستين ألف فكرة تخطر ببال الشخص العادي خلال يوم واحد. المشكلة أن 95% خطرت ببالنا يوم أمس وقبل يوم أمس... وبالتالي لا عجب أن يعيش معظم الناس يوماً بعد يوم، وشهراً بعد شهر، وعاماً بعد عام دون أن يغيّروا نوعية حياتهم.

ومثل متاع قديم بالٍ نحتفظ به منذ زمن طويل، ننقل التوتر والخوف والقلق من الأمس إلى اليوم الذي نعيش فيه. وحين تسنح لنا الفرص، نلقي نظرة خاطفة على مرآتنا الخلفية لتقييم قدراتنا الماضية.

«لا، لم أفعل شيئاً قط بشأن الماضي. لم أتطور قطّ إلى هذا المستوى. في الحقيقة، أخفقت مراراً وتكراراً».

وفي مواجهة الشدائد، نعتمد على مرآتنا الخلفية الوفية لنعرف كيف نتصرف. «أجل، إنه سوء حظي. يحصل لي دوماً هذا النوع من الهراء. سأستسلم. هذا ما فعلته على الدوام حين كانت الأمور تزداد صعوبة».

لتجاوز ماضيكم وتخطي حدودكم، عليكم أن تتوقفوا عن النظر دوماً إلى مرآتكم الخلفية وأن تبدؤوا في تخيّل حياة بلا حدود: اقبلوا هذه الصيغة: **ماضيَّ لا يساوي مستقبلي**. تكلموا بطريقة تتيح لكم الاقتناع بأنّ كلّ شيء ممكن وأنكم قادرون ومصمّمون على فعل ذلك. في البداية، ليس من الضروري حتى أن تكونوا مقتنعين بها. في الحقيقة، على الأرجح لن تصدّقوها. وربما لا تشعرون بالارتياح وتتردّدون في الإقدام. ليست مشكلة. ردّدوا هذه الصيغة ذهنياً

وسيبدأ لاوعيكم باستيعاب التأكيدات الإيجابية (لمزيد من المعلومات، راجعوا الفصل السادس: «منقذات الحياة (Life SAVERS)»).

- لا تضعوا قيوداً غير ضرورية على ما ترغبون بتحقيقه في الحياة. لا تخشوا أن تفكّروا بأعظم ممّا فعلتموه حتى الآن. اعرفوا بوضوح ما تريدونه، حدّدوه بطريقة تُقنعكم أنه ممكنٌ من خلال التركيز عليه وتوكيده كلّ يوم، ثم امضوا قدماً نحو رؤيتكم حتى تصبح حقيقة. ليس لديكم ما تخشونه، لأنه لا يمكن أن تفشلوا، وإنما فقط أن تتعلموا وتنموا وتصبحوا أفضل ممّا كنتم فيما مضى.

ضعوا في اعتباركم دوماً أنّ حالتكم تتعلق بالكائن الذي **كنتموه**، أمّا التوجه الذي تتخذوه فيتعلق بشكلٍ كامل بالشخص الذي تتمنّون أن تصيروه، بدءاً من الآن.

## ⚠ غياب الهدف

لو سألتم شخصاً عادياً **ما هدفه في الحياة**، سينظر إليكم نظرة مرح أو سيُجيبكم مثلاً: «آه، لا أعرف». ولو أنني طرحتُ عليكم هذا السؤال، ما عساكم تجيبون؟ لا يستطيع الشخص العادي أن يعبّر بوضوح عن هدفه في الحياة، وعن «السبب» المغري الذي يدفعه للنهوض كلّ صباح والقيام بواجبه لإنجاز مهمته. يعيش يوماً بيوم ولا يهمه إلّا البقاء على قيد الحياة.

يعمل معظم الناس ببساطة على اجتياز النهار سالكين أقلّ الطرق وعورة ومنغمسين في متع عابرة ومركّزين على الأمد القصير،

ويتجنبون تماماً الألم أو الضيق اللذين من شأنهما أن يجعلانهم ينضجون.

خلال سبعة أعوام أمضيتها في مجال البيع، ورغم الأرقام القياسية العديدة، أمضيت أول ستة أعوام أخوض معركة ضارية مع القصور، ولم أنفكّ أخسر فيها دوري. كنت أحصد نتائج متقلّبة، وأرضى بالبقاء بعيداً عن المستوى الأفضل لإمكاناتي، حتى اكتشفتُ أخيراً سرّ الانتصار على القصور: **امتلاك هدف في الحياة.**

بعد أن ترسّخت فكرة مشروعي، بتُّ مستعداً للمضي قدُماً وتحقيق حلمي: أن أصبح مؤلفاً، محاضراً ومدرّباً. لكنني لم أعبّر عن كلّ إمكاناتي في عملي السابق. كدتُ أتخلى عنه وأبقى عبداً للقصور الذي ما كان ليتوقف عن ملاحقتي في مغامرتي القادمة لو لم أتصدّ له.

حتى ذلك الحين، لم يكن لديَّ أي هدف جذاب في الحياة يدفعني للنهوض صباحاً، بخاصة حين لا أرغب بذلك. لم يكُن لديّ أيّ هدف من شأنه أن يشجّعني على رفع سماعة الهاتف والاتصال بالزبن المحتملين، لا سيما حين لا أكون بحاجة إلى كسب المزيد من المال. في هذه اللحظة حددتُ لنفسي هدفاً للأشهر الاثني عشر القادمة وهو أن أغدو الشخص الذي يجب أن أكونه لأخلق النجاح والحرية ونوعية الحياة التي أرغبها فعلاً. دمجتُ هذا الهدف مع هدفي الآخر في الحياة (أجل يمكنكم أن تضعوا العديد من الأهداف)، وهو تحسين حياة الآخرين أيضاً، وشكلتُ فريقاً من ستة عشر مندوب مبيعات.

عقدتُ مجاناً اجتماعات هاتفية أسبوعية لمساعدتهم على بلوغ أهدافهم على مدى ستة وأربعين أسبوعاً متتالياً.

وأنا أعيش كلّ يوم بانسجام مع هذين الهدفين في الحياة -منسّقاً أفكاري وكلماتي وأفعالي بشأن كلّ هدف منهما- لم أحقّق أفضل أعوامي في أرقام المبيعات فحسب (94% زيادة على أفضل نتائجي)، وإنما أتَحْتُ أيضاً لمندوبي مبيعات آخرين أن يتجاوزوا الرقم القياسي لنتائج المشروع خلال خمسين عاماً من وجوده.

حتى تتغلّبوا على هذا القصور، تحتاجون إلى **هدف في الحياة**، يمكنه أن يتّخذ الشكل الذي تريدون، شرط أن يحثّكم على النهوض كلّ صباح وأن تنسجموا معه. أدركُ الآن تماماً أنّ طلبي منكم العثور على هدف في الحال يُربككم قليلاً. تذكّروا ببساطة أنه عليكم صياغته وأنّ هدفكم الأول يمكن أن يكون بسيطاً، وحتى متواضعاً (مثلاً: «سأبتسم أكثر لأدخل المزيد من السعادة إلى حياتي وحياة المحيطين بي» أو: «سأسأل كلّ شخص عمّا يمكنني فعله لمساعدته بحيث أحَسِّنُ حياة الآخرين»). ستكون هذه أولى خطواتكم نحو مبرِّر لتصبحوا أكثر أهمية.

ضعوا في اعتباركم أنه يمكنكم تغيير هدفكم في أية لحظة. سيتطوّر هذا الهدف كلّما تغيّرتم. المهم أن تختاروا هدفاً -أيّ هدف- وتبدؤوا في العيش بانسجام معه منذ اليوم. يمكنكم أيضاً أن تستعيروا أحد الأهداف التي ذكرتها (هذا ما فعله كثير من زُبُني المتدربين).

تذكروا أنه ليس ضرورياً أن «تفهموا» جوهر هدفكم، وإنما أن تخلقوه وتقرّروا الشكل الذي سيتخذه. في كتابه الأكثر مبيعاً **إيقاع الحياة**، يسلط ماثيو كيلي الضوء على هدف عام يجب أن نضعه جميعاً نصب أعيننا، وبرأيي هو: **أن نصبح أفضل نسخة من أنفسنا**. وبعبارة أخرى، أن نركز على الارتقاء ونصبح أفضل كائن ممكن، من خلال تحقيق أحلامنا وإلهام الآخرين أن يحذو حذونا. هذا هو هدفكم.

كرّسوا بعض الوقت هذا الأسبوع لتفكّروا في هدفكم وتعبروا عنه بوضوح. دوّنوه كتابةً بحيث يكون تحت ناظريكم كلّ يوم. وفي الحقيقة سيتوفّر لكم الوقت للتفكير فيه خلال **معجزة صباحكم**.

لا تنسوْا إطلاقاً أنكم حين تلتزمون بتحقيق هدف أهمّ من مشاكلكم، تغدو هذه الأخيرة تافهة نسبياً وتنجحون عندئذٍ في التغلّب عليها بسهولة.

## ⚠ عزل الأحداث العرضية

أحد أسباب القصور الأكثر انتشاراً (لكنها غير واضحة) هو أننا **نعزل الأحداث العرضية**. ما نفعله حين نفكر، بشكل خاطئ، أن كلّ خيار وكلّ عمل نباشر به لا يؤثر إلّا على اللحظة المعنية. مثلاً، قد تعتقدون أنّ التغيّب عن جلسة رياضية، تأجيل مشروع أو أكل الدسم ليس خطيراً لأنكم ستستدركون الأمر في الغد. ترتكبون الخطأ حين تعتقدون أنّ التغيب عن هذه الجلسة الرياضية لن يؤثر إلّا في هذه

اللحظة وأنكم ستتبنون خياراً أفضل في المرة القادمة. ليس هذا إلّا خداعاً.

يجب أن ندرك أنّ التأثير الحقيقي والنتائج الحقيقية لكلّ خيار من خياراتنا، أفعالاً وحتى أفكاراً، هائلة. في الواقع، تحدّد كلّ فكرة، كل خيار، وكل فعل، **مَن نغدو**، وهو ما ستتوقف عليه في نهاية المطاف نوعية حياتنا. وكما يقول ت. هارف إيكر في كتابه الذائع الصيت **أسرار عقل المليونير** إن الطريقة التي تؤدّي بها أيّ شيء هي الطريقة التي تؤدّي بها كلّ شيء.

وفي كلّ مرة تختارون فيها الحلّ السهل وليس الحلّ الصحيح، تجسّدون هويتكم وتصبحون نموذج الشخص الذي يختار ما هو سهل.

من جهة أخرى، حين تفعلون الشيء الصحيح وتحترمون التزاماتكم -بخاصة حين تشعرون أنكم لا تريدون ذلك- ستطوّرون النظام الضروري (الذي لا يكتسبه معظم الناس) للحصول على نتائج استثنائية في حياتكم. وكما يقول صديقي العزيز بيتر فوود لزبنه: «يخلق الانضباط نمط الحياة».

مثلاً، عندما يرنّ المنبه ونضغط على خيار «إعادة التنبيه» (الحل السهل)، يعتقد معظمنا، بشكلٍ خاطىء، أنّ تأثير هذا التصرّف يقتصر على هذه اللحظة بالذات. في الحقيقة، هذا النوع من الفعل يبرمج لاوعينا، الذي يسجّل فكرة أنه يمكننا ألّا نغيّر أهدافنا إلى أفعال (لمعرفة المزيد، راجعوا الفصل الآتي: «لماذا استيقظتم هذا الصباح؟»).

علينا أن نتوقف عن عزل الأحداث العرضية ونبدأ التركيز على الرؤية الشاملة. خذوا في حسبانكم أنّ كلّ ما تفعلوه يؤثر على الشخص الذي تصيرونه، وهو ما يحدّد في نهاية المطاف الحياة التي ستبتكرونها أخيراً وتعيشونها. حين تتسلّحون برؤية شاملة، تبدؤون في أخذِ منبّهكم على مَحمَل الجدّ. حين يرنّ صباحاً وتحاولون الضغط على زر «إعادة التنبيه»، تقولون في سرّكم: **انتظر، ليس هذا هو الشخص الذي أريد أن أصيره، شخص ليس لديه الانضباط الضروري ليغادر سريره صباحاً. أنهض مباشرة، لأنني أتعهد أن.......... (أن أنهض باكراً، أحقّق أهدافي، أخلق لنفسي حياة تلائم أحلامي...).**

لا تنسَوْا أبداً أنّ الشخص الذي تصيرونه أهم بكثير ممّا تفعلونه. ومع ذلك، تصرّفاتكم هي التي تحدّد الشخص الذي تصيرونه.

### ⚠ انعدام الشعور بالمسؤولية

لا يمكن إنكار الرابط بين النجاح والمسؤولية. جميع الأشخاص الذين يحقّقون نجاحاً ملحوظاً في الحياة -من المدراء التنفيذيين إلى رؤساء الدول، مروراً بالرياضيين المحترفين- يتحمّلون مسؤوليات جسام. لذلك لديهم النفوذ اللازم لاتّخاذ خطوات وحصد نتائج، حتى حين لا يريدونها. ولولا هذا الإحساس بالمسؤولية، لتغيّب الكثير من الرياضيين المحترفين عن التدريبات ولأمضى المدراء التنفيذيون وقتهم يلعبون على هواتفهم الذكية. أنا واثق من أنّ بعضهم يفعلون ذلك. (أعترف أنّ هذا يحصل معي وأشعر بالذنب)،

لكن لولا هذه العقلية المسؤولة لازداد عددهم. هذا يعني الشعور بالمسؤولية عن فعل أو نتيجة بإزاء شخص. لن يحدث أيّ شيء مهم في هذا العالم أو في حياتكم من دون وجود شكلٍ من أشكال المسؤولية. وجميع النتائج الإيجابية تقريباً التي تحصلنا عليها أنا وأنتم في البدء منذ ولادتنا حتى بلوغنا سن الثامنة عشر، ندين بها إلى الشعور بالمسؤولية الذي غرسه راشدون عشنا معهم (آباء وأمهات، معلمون، أرباب عمل...). تناول الخضار، كتابة وظائفنا، تنظيف أسناننا، الاستحمام والإيواء إلى الفراش في ساعة محددة. ولولا هذا الحسّ بالمسؤولية، لكنّا صبياناً قذرين غير متعلّمين، ونعاني من سوء التغذية والحرمان من النوم! يا لها من طريقة رائعة لإعادة صياغة هذا الأمر، أليس كذلك؟

وضع الإحساس بالمسؤولية نظاماً لحياتنا، وأتاح لنا أن نتقدّم ونحقّق نتائج ما كنا لنتحصّل عليها بطريقة أخرى. لكن المشكلة هي الآتية: الشعور بالمسؤولية لم يكن قط شيئاً مطلوباً منا، بل كابدناه ونحن أطفال ومراهقون، ثم شباب بالغون. ولأنّ الراشدين غرسوه فينا بالقوة، فإنّ معظمنا شبّ لاشعورياً على رفضه. ثم، حين بلغنا سن الثامنة عشر، استفدنا من كامل الحرية المتاحة لنا وتابعنا التعامل مع الإحساس بالمسؤولية كأنه الطاعون، محافظين على دوامة الانحدار نحو القصور، متبنّين حالات ذهنية وعادات ضارّة مثل الكسل، هاربين من مسؤولياتنا وسالكين دروباً مختصرة، وهو ما لا يمكن أن يكون وصفة النجاح.

الآن وقد أصبحنا راشدين ونسعى إلى تحقيق مستوى من النجاح والازدهار المهم، علينا أن نتبنى الإحساس بالمسؤولية الخاص بنا (أو نستأنف الإحساس بالمسؤولية الخاص بأهلنا)، معتمدين على نظام يديره مدرّب محترف، معلّم، صديق عزيز أو أحد أفراد عائلتنا. مع ذلك يشير الواقع الإحصائي أنّ 95% من القراء لا يطبّقون ما تعلموه في الكتاب لأنّ أحداً لم يَضعهم أمام مسؤولية القيام به. يمكن معالجة هذه المشكلة.

## توصية مهمة:

## إيجاد شريك في المسؤولية

ألم يسبق لكم أن نويتم ممارسة تمرين بدني أو الذهاب إلى صالة رياضية، ثم غيّرتم رأيكم لأنكم لا ترغبون بذلك؟ سبق لنا جميعاً أن عشنا هذه الحالة بالتأكيد. ولو عرفتم أن أحداً ينتظر أن يلقاكم في الصالة الرياضية أو في الغابة لممارسة الجري، ألن يزيد ذلك من احتمال احترام التزامكم؟

أنصحكم أن تتعاونوا مع **شريك في المسؤولية** خلال قراءة هذا الكتاب. قد يكون صديقاً أو زميلاً أو أحد أفراد عائلتكم ستجعلونه يكتشف **معجزة الصباح** (أخبروه أن يدخل إلى موقع http://MiracleMorning.com ليأخذ درساً مكثفاً، بفضل فصلين مجانيين من هذا الكتاب، ومقاطع فيديو وبرامج سمعية للمنهاج). وهكذا سيكون إلى جانبكم شخص التزم أيضاً بالتقدم في الحياة

وسيسعكما أن تتعاضدا ويشجّع أحدكما الآخر وأن تتحمّلا المسؤولية معاً.

يمكنكم أيضاً أن تنشروا دعوة على صفحتكم على الفيسبوك أو رسالة موجّهة إلى الأعضاء النشيطين في رابطة **معجزة الصباح**. ويمكن لرسالتكم أن تتخذ هذا الشكل: «أبحث عن شخص يرغب في تحسين حياته وأن يصبح شريكي في المسؤولية لمواجهة تحدي تغيير الحياة في ثلاثين يوماً بفضل معجزة الصباح. انتقلوا إلى موقع http://MiracleMorning.com وأخبروني إن كان هذا الأمر يهمكم». ضعوا في ذهنكم أنّ أيّ شخص يردّ على هذه الرسالة هو من نموذج الشخص الذي تريدونه في دائرة تأثيركم!

أنصحكم بقوة أن تبادروا في الحال إلى الاتصال أو إرسال رسالة قصيرة أو رسالة بريد إلكتروني إلى صديق اليوم لتدعونه إلى مرافقتكم في رحلة **معجزة الصباح**، وقراءة هذا الكتاب معكم وليصبح شريككم في المسؤولية من أجل **تحدي تغيير الحياة في ثلاثين يوماً بفضل معجزة الصباح** (انظروا الفصل العاشر). أو انضموا إلى رابطة **معجزة الصباح** للتواصل مع صنّاع آخرين للمعجزة والعثور على شريككم المثالي في المسؤولية.

### ⚠ دائرة تأثير ضيقة

أظهر البحث أننا ننتهي جميعاً عملياً إلى التشابه مع خمسة أشخاص في المتوسط نقضي معهم معظم الوقت. ويمكن لأقرب الأشخاص لكم أن يكونوا أهم العوامل المؤثّرة في نوعية حياتكم

والشخص الذي تصيرونه. فإذا كنتم محاطين بأشخاص كسولين، محدودي الذكاء ويبحثون لأنفسهم باستمرار عن أعذار، سينتهي بكم المطاف إلى التشبّه بهم بالتأكيد. اقضوا وقتاً مع شخصيات لامعة وإيجابية وستؤثر مواقفهم وعاداتهم المهمة عليكم. ستزدادون تشابهاً بهم.

ينطبق ذلك على جميع المجالات (نجاح، صحة، سعادة، دخل). وبشكلٍ عام، إذا كان جميع أصدقائكم سعداء ومتفائلين، فإنّ مجرد الاحتكاك بهم سيجعلكم بطبيعة الحال سعداء ومتفائلين. وإذا كان جميع أصدقائكم لامعين ويكسبون أكثر من مئة ألف دولار في العام، فإنّ وجودكم في دائرتهم، حتى لو كنتم تكسبون أقلّ منهم بكثير، سسيسحبونكم آلياً إلى أعلى بطريقة تفكيرهم وبتأثير العادات التي تبنوها لتحقيق النجاح.

وبالعكس، إذا كان معظم الناس المحيطين بكم يتذمّرون باستمرار ولا يرون إلّا النصف الفارغ من الكأس، فإنكم تجازفون أن تتصرّفوا مثلهم. وإذا كان أصدقاؤكم لا يسعون إلى تحسين حياتهم أو يواجهون مصاعب مالية، فلن يفرضوا عليكم تحدي تحسين أنفسكم ولن يمثلوا مصدراً للإلهام.

لسوء الحظ، معظم الناس يحاولون تحسين حياتهم، لكن محيطهم يشدّهم إلى أسفل. وقد يكون هذا صعباً بشكلٍ خاص إذا تعلّق الأمر بأفراد من أسرتكم. عليكم أن تكونوا أقوياء وتتأكدوا من قضاء أقلّ وقت مع أشخاص لا يشجّعونكم ولا يدفعونكم لتصبحوا أفضل نسخة عن أنفسكم.

ابحثوا عن أشخاص يؤمنون بكم، ويُعجَبون بكم ويستطيعون مساعدتكم لبلوغ أهدافكم. يتعيَّن عليكم أن تبحثوا بنشاط عن هذا النوع من الأشخاص لتحسين دائرة تأثيركم - نادراً ما تضعهم المصادفة في طريقكم. وإليكم بعض الطرق للعثور عليهم:

- يمكنكم أن تنضموا إلى طائفة على الإنترنت وتتصلوا بأشخاص لديهم آراء تشبه آراءكم وتجمعكم بهم اهتمامات مشتركة.
- إذا كنتم رواد أعمال، بوسعكم الانضمام إلى شبكة أعمال وطنية (مثل www.bni.com). بقيتُ عضواً فيها لعدّة سنوات. ساعدني ذلك على تطوير أعمالي وأنصح دوماً بهذه الشبكة.
- إن كنتم طلاباً، أنصحكم بالانضمام إلى نادٍ طلابي سيرافقكم طيلة فترة دراستكم.
- كما سبق وأخبرتكم، نحن ننظّم رابطة فعّالة، وإيجابية للغاية وتقدّم دعماً كبيراً على موقع www.MyTMM Community.com. سيكون بوسعكم أن تجدوا فيه جميع أنواع الأشخاص الذين لديهم آراء تشبه آراءكم ويسعون جاهدين للانتقال إلى مستوى أعلى في حياتهم ويساعدون الآخرين على القيام بالأمر ذاته.

غالباً ما يُقال إنّ التعساء يواسون أنفسهم بوجود أقران لهم، لكن الأمر ذاته ينطبق أيضاً على القصور. **لا تدعوا المخاوف وانعدام الشعور بالأمان ومعتقدات الآخرين المعيقة تكبح إمكاناتكم.** إنّ تحسين دائرة تأثيركم باستمرار وبشكلٍ استباقي هو أحد أهمّ

الالتزامات التي ستتكفّلون بها في حياتكم. ابحثوا دوماً عن أشخاص سيتيحون لكم تحسين حياتكم وسيجعلونكم تقومون بأفضل ما لديكم. وبطبيعة الحال، ردّوا المعروف بأحسن منه.

هذا سبب وجيه آخر لدعوة صديق أو زميل أو عضو من عائلتكم ليصبح شريككم في تحمّل المسؤولية وتحقيق **معجزة الصباح** معكم. ستحسّنون حياة هذا الشخص حين تساعدونه على زيادة مستوى تحقيق ذاته، ما سيحسّن تأثيره عليكم.

## ⚠ نقص التفتح الشخصي

كان جيم رون واحداً من أهمّ المرشدين لي وعلّمني فلسفات عديدة قادرة على تغيير الحياة. أعتقد أنّ الفكرة الأهم هي أنه **نادراً ما يفوق مستوى نجاحنا مستوى تطوّرنا الشخصي، لأن النجاح هو شيء نجتذبه بحسب الشخص الذي نصيره**. بعبارة أخرى، نادراً ما تفوق درجة نجاحكم -في جميع المجالات- درجة تطوّركم الشخصي وإنما تعادلها عموماً (أي معرفتكم، مؤهلاتكم، معتقداتكم، عاداتكم...).

سبق أن ذكرنا هذا الأمر، لكن لنعُد إليه. لو قستُ أنا وأنتم نجاحنا في أيّ مجال (صحة، مال، حياة زوجية...) على سلّم من عشر درجات، لتمنّينا جميعاً أن نحصل على الدرجة عشرة، أليس كذلك؟ حسناً، ممتاز.

تكمن المشكلة الآن في أنّ معظمنا لا يخصّصون كلّ يوم الوقت اللازم ليصبحوا أشخاصاً يستحقون الدرجة عشرة ليكونوا قادرين على جذب وابتكار ومعرفة درجة النجاح التي يزعمون أنهم يريدونها وأن يحافظوا عليها. بالنتيجة، نحن نكافح لبلوغ درجة الصحة والسعادة والطاقة والحب والنجاح الشخصي والمهني الذين نرغب بهم في أعماق أنفسنا.

خلال تحدي تغيير الحياة في ثلاثين يوماً بفضل **معجزة الصباح** (انظروا الفصل العاشر)، ستتمكنون من الوصول إلى أدوات الانطلاق التي ستقودكم في مسار، مؤلم أحياناً لكنه ممتعٌ بشكلٍ مذهل، يتيح لكم تقييم درجة نجاحكم في كلّ مجال. وحين يتعزّز تفكيركم ووعيكم بذاتكم، ستتمكنون من توضيح رؤيتكم بدرجة عشرة في شتى مجالات حياتكم. لن يعود أمامكم بعد ذلك سوى تحديد أهداف التقدّم في كلّ مجال لتتمكنوا مباشرة من البدء في تحقيق تقدّم ملموس نحو الدرجة القصوى، الدرجة عشرة.

وأياً كان ماضيكم، فإنه يمكنكم بلوغ الحياة الأكثر استثنائية التي قد تتخيّلونها. إنها تنتظر ببساطة أن تصبحوا الشخص الذي يستطيع جذب وخلق وعيش هذه الحياة بكل سهولة.

ستتيح لكم **معجزة الصباح** أن تصبحوا شخصاً يستحقّ عشر درجات، وقادراً أن يجذب ويخلق ويصون، بسهولة وانتظام، ذروة النجاح الذي تتمنونه في جميع -أجَل، أشدّد على كلمة **جميع**- مجالات حياتكم.

لا تنسوا أننا حين لا نأخذ وقتاً كافياً للتركيز على تحقيق ذاتنا، فإننا نضطر إلى تخصيص الوقت لنتألم ونكافح. **معجزة الصباح** ستمنحكم هذا الفاصل الزمني لتتفتحوا بطريقة استثنائية.

### ⚠ غياب الشعور بالإلحاح

لا شكّ أنّ عدم الشعور بالحاجة الملحة إلى التحسّن من أجل جعل حياتكم أفضل هو أهم سبب للقصور والإمكانات غير المستثمرة. إنه يمنع 95% من الناس أن يشكلوا ويعيشوا الحياة التي يريدونها فعلاً. يعيش الكائن الإنساني حاشراً في زاوية من رأسه فكرة «ربما ذات يوم» ويعتقد أن **الحياة ستختار لوحدها**. كيف يمكن لهذا أن يسري على جميع الناس؟

هذه الحالة الذهنية المعتمدة على **ربما** هي حالة دائمة وتُفضي إلى حياة تسويف وحسرات دون أن يستثمر الشخص كلّ إمكاناته. وذات يوم، تستيقظون وأنتم تتساءلون: «لكن تباً، ماذا حدث؟» كيف أمكَن لحياتكم أن تصبح ما هي عليه؟ كيف أمكنكم أن تصيروا هكذا؟

العيش مع الحسرات وأنتم تعرفون أنه كان بوسعكم أن تكونوا وأن تحظوا وأن تفعلوا أكثر من ذلك هو أحد الأمور المحزنة جداً.

تذكروا هذه الحقيقة: **اللحظة الراهنة** أهم من أيّ فترة في حياتكم، لأنّ ما تفعلوه **اليوم** هو أساس الشخص الذي تصيرونه. وهو سيحدِّد دوماً نوعية حياتكم وتوجّهاتها.

إذا لم تلتزموا اليوم أن تصبحوا الشخص الذي يبتكر الحياة المذهلة التي يرغبها حقاً، فمَن سيقول لكم إنّ الغد -الأسبوع القادم

أو الشهر القادم أو السنة القادمة- سيكون مختلفاً؟ أجل، لن يتغيّر أيّ شيء. ولهذا السبب عليكم أن تتركوا أثراً.

## المرحلة 3: ترك أثر

اكتشفتم واستوعبتم حقيقة أنه يترتّب على 95% من الأشخاص أن يصارعوا، وأننا ما لم نلتزم بالتفكير والعيش بطريقة مختلفة عن معظم الناس، سنضطر في نهاية المطاف أيضاً إلى الكفاح، مثل الآخرين. لقد حدّدتم أسباب القصور التي من المهم للغاية أن تتذكّروها وتتجنبوها. المرحلة الثالثة هي أن تتركوا أثراً. قرّروا ما ستبدؤون في فعله بطريقة مختلفة بدءاً من اليوم.

ليس غداً، ولا الأسبوع القادم، ولا الشهر القادم. عليكم أن تقرّروا **اليوم** أنكم مستعدون لإجراء التغييرات الضرورية حتى تتأكّدوا من تشكيل الحياة التي ترغبونها فعلاً. وحتى يصل نجاحكم الشخصي والمهني إلى مستوى غير مسبوق، اشحذوا إرادتكم لتعلنوا عن مستوى التزام غير معروف لديكم. هل أنتم مستعدون لتبني هذا الالتزام؟

ستتغيّر حياتكم بكاملها يومَ تقرّرون عدم القبول بالقصور، حين تدركون أنّ اليوم هو أهم يوم في حياتكم، حين تقرّرون أن اللحظة الراهنة هي أهم اللحظات، لأن الفرد الذي تصيرونه كلّ يوم، بناءً على قراراتكم وأفعالكم، هو مَن سيحدد مَن ستكونون بقية أيامكم.

القصور بمعنى «الشخص العادي» هو خيار لجميع الناس، لأنّ قصوركم ينطوي على اختيار -بوعي أو بغير وعي- أن تبقوا هذا الشخص أو ذاك الذي كنتموه دوماً. ليس القصور هو نتيجة مقارنة مع الآخرين. وإنّما ينجم عن عدم الالتزام بالتعلّم والنمو والتحسّن المستمر. أن تكونوا استثنائيين، وتقودوا أنفسكم على هذا النحو إلى مستويات نجاح استثنائية، ينتج عن اختيار التعلّم والنمو وأن تتحسنوا قليلاً كلّ يوم.

سبق أن تألّمنا جميعاً في السابق من مكابدة الحسرات بعد أن قلنا في سرّنا إنه كان بوسعنا أن نفعل الأفضل، وأن نكون شخصاً أفضل وأن نحظى بكثير من الأشياء. تتحول أيام القصور إلى أسابيع، ثم الأسابيع إلى أشهر والأشهر، حتماً، إلى سنوات إن لم نبدأ نتحسّن ونفعل الأفضل منذ الآن. يكمن الخطر في أن نصوغ لأنفسنا مصيراً قاصراً لا يعبّر عن كلّ إمكاناتنا.

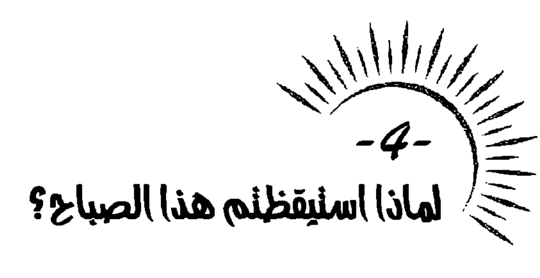
في الحقيقة، إن لم نتغيّر **الآن**، لن تتغير حياتنا. إن لم نُصبح أفضل، لن تتحسن حياتنا. وإذا لم نثابر على التقدّم بانتظام، فلن تزداد جودة حياتنا. ومع ذلك، يستيقظ معظم الناس كلّ صباح ويبقون على حالهم.

إنني واثق من أنكم ترغبون بحياة أفضل. أنا أيضاً. إن كنتم صادقين تماماً مع أنفسكم، فإنكم تتمنون فعلاً أن تعيشوا حياة استثنائية. ليس من الضروري أن تصبحوا أغنياء أو مشهورين. لكلّ واحد أحلامه. المهم أن تنسجموا مع تعريفكم للحياة الاستثنائية. إنها حياة تمسكون فيها بزمام أموركم وتقرّرون بحرية أن تتصرفوا وتكونوا

وتحظوا بكلّ ما ترغبون، بلا أعذار ولا حسرات. إنها ببساطة حياة عجيبة ومثيرة ذات معنى!

وكما يقول بصدق المؤلف الذائع الصيت روبين شارما: «أكثر ما يُحزن في الحياة هو أن يلتفت المرء في نهايتها ويعرف أنه كان بوسعه أن يعيشها أفضل ويعمل أفضل ويحظى بالأفضل». إذا كانت الأغلبية تحتفظ لنفسها بهذا المصير فلا يعني ذلك أنه يجب عليكم أن تحذو حذوها. يمكنكم اليوم أن تتركوا أثركم، وتقرّروا عدم القبول بالقصور العام. بوسعكم أن تنادوا عظمتكم، وتختاروا أن تصبحوا الشخص المناسب لتحجزوا لأنفسكم الحياة الاستثنائية التي ترومونها في أعماق كيانكم. قد تكون حياتكم أرضاً خصبة بالطاقة، والحب، والصحة، والسعادة، والنجاح، والرخاء المالي وكل ما تمنيتم دوماً أن تحصلوا عليه وتفعلوه وتصيرونه. تستطيع **معجزة الصباح** أن تمنحكم هذه الحياة.

لكن لديَّ سؤال مهم أطرحه عليكم قبل...



# -4-
# لماذا استيقظتم هذا الصباح؟

حتى تنام مرتاحاً،
يجب أن تستيقظ
كل صباح مصمّماً.

**جورج لوريمر**

أول طقس من طقوس نهاركم
هو الأكثر تأثيراً إلى حد بعيد،
لأنه يؤثر في تحديد حالتكم الذهنية
وفي توجيه بقية اليوم.

**ابن باجة**

لماذا تكبّدتم عناء مغادرة السرير هذا الصباح؟ فكروا بهذا الأمر لثانية واحدة... لماذا تستيقظون صباحاً؟ لماذا تغادرون هذا العش الدافئ والحميم الذي هو سريركم؟ هل لأنكم **ترغبون** بذلك أم أنكم تؤخرون استيقاظكم حتى **يتحتم** عليكم فتح عيونكم؟

إن كنتم مثل معظم الناس، تستيقظون كل صباح حين تسمعون الرنين المستمر لمنبهكم، ثم تخرجون من سريركم على مضض، لأنه **يترتب** عليكم أن تذهبوا إلى مكانٍ ما، أن تفعلوا شيئاً ما، أن تردّوا على أحد ما، أو تعتنوا بهذا الشخص. لو كان لديهم الخيار (هل لديكم هذا الخيار؟)، لاستمرّ معظمهم في النوم.

نحن نتمرد إذاً بشكل طبيعي. نضغط على زر «إعادة التنبيه» ونقاوم استيقاظاً لا مفرّ منه، دون أن ندرك أنّ هذه المقاومة ترسل إلى العالم رسالة مفادها أننا نفضّل البقاء راقدين -غير واعين-، بدل أن نعيش بفعالية ووعي كامل ونخلق حياة نزعم أننا نتمنّاها. يتخلى معظم الناس عن التطور دون أن يحقّقوا إمكاناتهم. نعرف أنه يوجد مستوى نجاح وإنجاز وازدهار يمكن الوصول إليه، لكننا نشعر أننا عالقون ولا ندري ماذا نفعل للخروج من ذلك.

## لا تلمسوا زر «إعادة التنبيه»!
## الحقيقة على الاستيقاظ

التصميم على عدم لمس زر «إعادة التنبيه» هو تصرّف ربما له معنى أعمق ممّا نظن. حين تؤخرون فتح عيونكم إلى لحظة لا يعود

أمامكم مفرّ من فعل ذلك -أي أن تنتظروا حتى الدقيقة الأخيرة لتغادروا السرير وتبدؤوا نهاركم-، فاعلموا أنكم في الواقع تقاومون وجودكم. حين تنشّطون زر «إعادة التنبيه» فإنكم تقومون بفعل مقاوم لنهاركم وحياتكم وللنهج القائم على صياغة حياة تزعمون أنكم تريدونها. فكّروا في كلّ الطاقة السلبية المحيطة بكم حين تباشرون يومكم في هذه الحالة المقاومة، حين تردّون على رنين منبّهكم بحوار داخلي من هذا النوع: «أوه لا، حان الوقت فعلاً. يجب أن أستيقظ لكنني لا أرغب بذلك». وكأنكم تقولون: «لا أرغب أن أعيش حياتي، على الأقل ليس بشكل كامل».

يقول الكثير من المصابين بالاكتئاب إن الصباح هو أقسى لحظات النهار. يستيقظون خائفين. أحياناً بسبب عمل يشعرون أنهم مضطرون للحفاظ عليه أو بسبب حياة زوجية متعثّرة. لدى بعض الأفراد ببساطة هذه الحالة الذهنية بسبب طبيعة الاكتئاب وقوته التي تؤثّر على ذهن وانفعالات وقلب الشخص بلا أي سبب. تؤثر الحالة الذهنية لصباحنا تأثيراً قوياً على الطريقة التي سيجري بها بقية نهارنا. يصبح الأمر عبارة عن حلقة: يستيقظ المرء يائساً، ويمضي نهاره على هذا النحو، ويأوي إلى النوم قلقاً أو مُحبطاً، ثم يكرّر هذه الحلقة الكئيبة في اليوم التالي. الناس الذين يجدون أنفسهم في هذه الحالة الذهنية لا يستفيدون من كلّ الصفاء والطاقة والدافع والحماس الذين يصاحبون أشخاصاً يستيقظون كلّ صباح وفي بالهم هدف محدد. وفوق ذلك، مقاومتهم لهذا الفعل اليومي المحتوم هو بمثابة إعلان للعالم، وهم ممتلئون بعدم الثقة، أنهم يفضلون

البقاء في السرير، غائبين عن الوعي، بدل أن يشكّلوا أنفسهم ويعيشوا الحياة بكلّ معنى الكلمة.

من جهة أخرى، حين تستيقظون كلّ يوم بشغف ولهدف محدّد، تنضمون إلى النسبة القليلة من الأفراد اللامعين الذين يعيشون حياة أحلامهم. وبالأخصّ، تشعرون بالسعادة. إنّ مجرد تغيير مفهومكم عن الاستيقاظ سيكون ثورة، لكن لا تأخذوا بكلامي، وإنما ثقوا بالمشاهير الذين تبنوا الاستيقاظ منذ الصباح الباكر مثل: أوبرا وينفري، أنتوني روبينز، بيل غيتس، هوارد شولتز، ديباك شوبرا، واين داير، توماس جفرسون، بنجامين فرانكلين، ألبرت أينشتاين، أرسطو وآخرين كُثر، لا مجال لذكرهم جميعاً.

لم يُخبرنا أحد من قبل أننا حين نعتاد على الشعور بالرغبة (وحتى الحماسة) للاستيقاظ كلّ صباح، سنكون قادرين على تغيير حياتنا.

إذا أخذتم كلّ صباح جرعة إضافية من النوم، ورحتم تنتظرون اللحظة الأخيرة حتى تنهضوا للذهاب إلى العمل أو المدرسة أو لتعتنوا بعائلتكم، ثم تعودون إلى المنزل للاسترخاء أمام التلفاز حتى لحظة الإيواء إلى الفراش (كان هذا روتيني المفضّل في السابق)، فلا بدّ لي أن أطرح عليكم عدّة أسئلة: **متى ستصبحون الشخص المناسب لتبلغوا المستوى الذي ترغبونه وتستحقونه فعلاً في مجال الصحة والثروة والسعادة والنجاح والحرية؟ متى ستعيشون فعلاً حياتكم، بدل أن تقوموا بالأشياء آلياً ببلاهة وأنتم تبحثون عن أي فرصة للهرب من الواقع؟ وهل يمكن لواقعكم -حياتكم- أن يكون في نهاية المطاف أمراً تتلهّفون للاهتمام به؟**

ما هي أنسب لحظة في اليوم لنقول وداعاً للفرد الذي كنّاه ولنستقبل الفرد الذي يمكننا أن نصيره وننتقل من حياتنا الحالية إلى الحياة التي نتمناها فعلاً؟ لا تبحثوا عن كتاب أفضل من الكتاب الذي بين أيديكم ليُريكم كيف يصبح الفرد قادراً في أقصر وقت ممكن على تحقيق وخلق وإدامة الحياة التي طالما رغبتم بها.

## ما هو مقدار النوم الذي نحتاجه فعلاً؟

أول شيء سيقوله لكم الخبراء عن مقدار النوم اللازم، هو أنه لا يوجد «عدد ساعات سحري». يختلف الأمر من شخص إلى آخر، ويتعلق بعوامل مثل العمر والوراثة والصحة ومقدار التمارين البدنية... قد تحتاجون إلى سبع ساعات لتكونوا في أحسن حال، بينما يتعيّن على شخص آخر أن ينام تسع ساعات ليعيش حياة سعيدة ومثمرة.

بحسب مؤسسة النوم الوطنية[1]، أظهرت أعمال البحث أنّ فترات النوم الطويلة بشكل خاص (تسع ساعات وأكثر) تقترن بزيادة الاعتلالات (أمراض، حوادث)، وحتى بالموت. كشفت هذه الدراسة أيضاً أنّ متغيّرات مثل الاكتئاب مرتبطة جديّاً بفترات النوم المديدة.

ونظراً إلى وجود مجموعة كبيرة من البراهين المتناقضة الصادرة عن دراسات وخبرات لا تُحصى، وما دامت فترة النوم الضرورية تختلف من شخص إلى آخر، لن أحاول الدعوة إلى نهج من شأنه أن

(1) جمعية أميركية غير ربحية تنفّذ برامج توعية لتحسين النوم والسلامة.

يشكّل حقيقة قاطعة. سأشارككم ببساطة ما لحظته في حياتي، منطلقاً من تجربتي ومن دراسة عادات النوم لشخصيات تُعدّ الألمع في تاريخ البشرية. وأحذّركم، بعض القضايا هي موضوعات خلافية مثيرة للجدل.

## كيف تستيقظون بهمة عالية (مع أنكم نمتم أقل)؟

من خلال تجربة فترات نوم مختلفة، وأيضاً من خلال اكتشاف فترات من قبل عدد من أتباع **معجزة الصباح** بعد أن اختبروا هذه النظرية، اكتشفتُ أنّ تأثير النوم على فيزيولوجيتنا مشروط إلى حدّ كبير باعتقادنا الشخصي عن عدد الساعات التي نحتاجها. بعبارة أخرى، شعورنا عند الاستيقاظ -وهذا تمييز في غاية الأهمية- لا يعتمد فقط على عدد ساعات النوم، وإنما يتعلق أيضاً بكيفية تنبؤنا لحالة استيقاظنا المستقبلية.

فمثلاً، إذا كنتم مقتنعين أنكم تحتاجون ثماني ساعات نوم لتشعروا أنكم مرتاحون، لكنكم تنامون في منتصف الليل وعليكم أن تستيقظوا في الساعة السادسة، فالأرجح أن تقولوا في سركم: «تباً، لن أنام سوى ستّ ساعات وأنا بحاجة إلى ثماني ساعات. سأكون منهكاً غداً صباحاً». وبعد ذلك، ماذا يحدث حين يرنّ المنبه وتفتحون عيونكم وتدركون أن ساعة نهوضكم حانت؟ ما هي فكرتكم الأولى؟ حسناً، بالتأكيد إنها الفكرة التي خطرت ببالكم قبل أن تناموا! «تباً، لم

أنَمْ سوى ستّ ساعات. أشعر أنني منهك». إنها نبوءة تتحقق ذاتياً وتخرب كلّ شيء. إن قلتم في سرّكم أنكم ستشعرون بالتعب صباحاً، فستشعرون بالتعب. إن كنتم مقتنعين أنكم تحتاجون ثماني ساعات نوم لتكونوا مرتاحين، فلن تشعروا بالراحة إن نمتم أقل من ثماني ساعات. وماذا لو غيّرتم اعتقاداتكم؟

علاقة العقل-الجسد مدهشة ولم أزَل مقتنعاً أننا يجب أن نتحلى بالمسؤولية عن كلّ جانب من جوانب حياتنا، بما في ذلك القدرة على الاستيقاظ كلّ يوم ونحن نشعر بالحيوية، بغضّ النظر عن عدد ساعات النوم المتراكمة.

جربتُ فترات نوم مختلفة: من أربع ساعات إلى تسع. وتضمَّنت تجربتي متغيراً آخر: قلت في سري بطريقة مقنعة كيف سأشعر في صباح اليوم التالي، بناءً على عدد ساعات النوم الفعلية. جربت في البداية كلّ فترة وأنا أقول في سرّي قبل الرّقاد أنني لم أحصل **على كفايتي** من ساعات النوم وأنني سأشعر بالإنهاك عند الاستيقاظ.

بعد أربع ساعات نوم، استيقظتُ منهكاً.

بعد خمس ساعات نوم، استيقظت منهكاً.

بعد ست ساعات نوم استيقظت منهكاً. سبع ساعات... ثماني ساعات... تسع ساعات... لم يكن عدد ساعات النوم يغيّر شيئاً في حالتي عندما كان المنبّه يرنّ. وحين كنتُ أقول في سري قبل الرقاد إنني لن أنال كفايتي من ساعات النوم وإنني سأستيقظ متعباً، فإنّ هذا بالضبط ما كان يحدث.

ثم تابعتُ التجريب بالفترات نفسها (من تسع ساعات إلى أربع)، لكنني هذه المرة رحتُ أتلو قبل نومي توكيداً مفاده أنني سأستيقظ صباحاً مفعماً بالحيوية: «شكراً لمنحي خمس ساعات نوم هذه الليلة. أحتاج بالتحديد إلى خمس ساعات نوم لأشعر بالراحة والنشاط صباحاً. يستطيع جسدي أن يحقّق المعجزات وعلى الأخص أن يحرّر كمية كبيرة من الطاقة عن طريق تحصيل خمس ساعات نوم. أنا واثق أنني أخلق الطريقة التي أعيش بها الواقع. أختار أن أستيقظ غداً مفعماً بالحيوية ومتحمساً لفكرة أن أبدأ يومي، وهو أمر يجعلني أشعر بالامتنان».

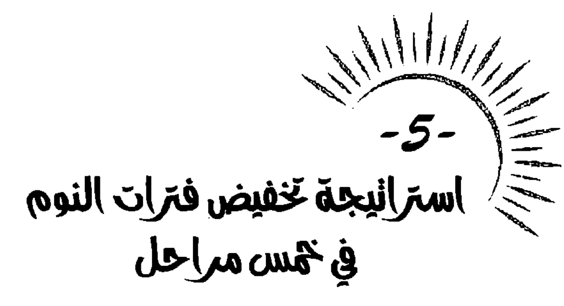
اكتشفتُ أنني حين أنام تسع ساعات أو ثماني أو سبع أو ست أو خمس أو حتى أربع ساعات فقط، كنت أستفيد تماماً من كمية النوم المثالية منذ أن أقرّرها عامداً متعمداً قبل النوم. وحين كنت أؤكّد أنّ هذه الساعات من النوم ستمنح جسدي الطاقة والحيوية لأشعر شعوراً رائعاً في الصباح، كنت أستيقظ دوماً وأنا أشعر أنني أفضل حالاً من أيّ وقت مضى. لكن لا تأخذوا بكلامي. أدعوكم أن تجرّبوا ذلك بأنفسكم. إذاً، ما عدد ساعات النوم التي تحتاجونها **فعلاً**؟ كيف لي أن أعرف؟ والآن، إن كنتم تعانون فعلاً من صعوبات في النوم أو الاستغراق فيه، وإذا كنتم تواجهون هذه المشكلة حقاً، أنصحكم أن تقرؤوا بتأنٍّ عمل الكاتب الأميركي شون ستيفنسون وعنوانه **النوم بذكاء أكثر: إحدى وعشرون نصيحة للخلود إلى النوم والاستيقاظ بلياقة.** إنه أحد أفضل الكتب والوثائق التي أتيح لي قراءتها عن النوم.

## سرّ تحويل كل صباح
## إلى صباح عيد الميلاد

فكِّروا مرة أخرى بفترةٍ تلهَّفتم فيها للاستيقاظ صباحاً. ربما في يوم كنتم ستستقلون فيه الطائرة باكراً لقضاء عطلة تنتظرونها منذ أشهر عديدة، في يومكم الأول في وظيفتكم الجديدة، في يومكم الأول في المدرسة، في يوم زواجكم أو في آخر عيد ميلاد لكم؟ أنا شخصياً، لم أتلهف في حياتي للاستيقاظ -أياً تكن فترة نومي- كما كنت أتلهّف صبيحة كل عيد ميلاد، حين كنت طفلاً. هل يعنيكم هذا؟

كيف كنتم تشعرون بالصباح القادم؟ هل لديكم ما يدفعكم لمغادرة السرير؟ أظن ذلك. في تلك الحالات، نتلهف للاستيقاظ! وفي الوقت المناسب، نشعر بحيوية بالغة ونكاد نطير فرحاً بالفعل. نُسارع إلى رفع الغطاء ونقفز خارج السرير، مستعدين لنبدأ نهارنا! تخيّلوا لو حدث هذا الأمر بهذه الطريقة في **كلّ يوم** من حياتكم. ولمَ لا؟

تقوم **معجزة الصباح** على إعادة خلق هذه التجربة للاستيقاظ الحماسي والمفعم بالحيوية، كلّ صباح من حياتكم! إنها تتعلق بمغادرة السرير لهدف -ليس بسبب اضطراركم إليه، وإنما لأنكم ترغبونه بصدق- وتتعلق بتخصيص وقت كلّ يوم لتتطوّروا كأفراد وتتمكنوا من صياغة وتشكيل حياة في غاية الروعة والازدهار والثراء الذين تتخيّلونهم. هذا ما تقدمه **معجزة الصباح** الآن لآلاف الأشخاص في أصقاع العالم، لأشخاص يشبهونكم.



# -5-
# استراتيجية تخفيض فترات النوم في خمس مراحل

## (إلى كلّ المدمنين على زر «إعادة التنبيه» في المنبه)

إذا أمعنا التفكير في الأمر،
الضغط على زر «إعادة التنبيه»
في المنبه كلّ صباح غير منطقي.
إنه يعني: «أكره النهوض صباحاً،
ومع ذلك لا أنفك أفعل ذلك».

**ديمتري مارتن**

إنّ من دواعي سروري
لو انبلج الصباح متأخراً ما أمكن.

**مجهول**

اسمحوا لي في البداية أن أقول إنني لو لم أضطر إلى جعلكم تكتشفون هذه الستراتيجية، لبقيت نائماً كلّ صباح أو لاستمريت بالضغط على زر «إعادة التنبيه» في منبهي. والأسوأ أيضاً، لبقيت متشبثاً باعتقادي القديم البالي: **لستُ كائناً صباحياً.**

يُقال إنه لا أحد يحبّ الستيقاظ باكراً، لكن جميع الناس يحبّون الشعور بالنهوض مبكراً. يشبه الأمر إلى حدّ ما التمارين البدنية. يجد الكثير منّا صعوبة في الذهاب إلى الصالة الرياضية، لكن جميع الناس يحبون أن يشعروا بإحساس ما بعد الجلسة. النهوض باكراً، بخاصة المترافق مع وجود هدف في الرأس، يجعلكم تبدؤون نهاراً مفعماً بالحيوية.

## رفع مستوى حافز الاستيقاظ (م ح ا)

حين ينطلق المنبه كلّ صباح، يستيقظ معظم الناس من سبات عميق. ليست مغادرة الفراش الوثير أمراً ممتعاً. ولو أننا اضطررنا إلى تقييم **مستوى حافز الاستيقاظ** (م ح ا) حين يصدر الجرس طنينه المستمر، على مقياس من 1 إلى 10 (يعني الرقم 10 أننا جاهزون للستيقاظ واتّخاذ زمام المبادرة على الفور ويعني الرقم 1 أننا لا نريد إلّا شيئاً واحداً، أن نغطّ من جديد في النوم)، لثبت معظم الناس هذا المستوى على الرقم 1 أو 2. من الطبيعي تماماً حين يكون المرء في عزّ غفوته أن يرغب بالضغط على مفتاح «إعادة التنبيه» وأن يعود إلى النوم بعمق.

تكمن الصعوبة في إيجاد التحفيز الضروري لتستيقظوا باكراً وتمنحوا أنفسكم يوماً استثنائياً إذا كان مستوى تحفيز استيقاظكم 1 أو 2 عندما يرنّ الجرس. فما العمل؟

الإجابة بسيطة: **خطوة... خطوة**. هذه خمس مراحل لتخفيض فترات النوم وجعل استيقاظكم، حتى المبكر، أسهل من أيّ وقت مضى.

## المرحلة 1: تحديد الغايات قبل النوم

أوّل مفتاح للاستيقاظ يجب ألّا يغرب عن بالكم هو هذا: **فكرتكم الأولى في الصباح هي عموماً فكرتكم الأخيرة ذاتها قبل النوم**. مثلاً، سبق لنا جميعاً أن عانينا الأمرين في الخلود إلى النوم بسبب تلهّفنا للاستيقاظ في اليوم التالي. سواء عشية عيد الميلاد، أو عيد ميلادكم، أو أوّل يوم لكم في المدرسة، في العطلة، في تسلّم مهام منصبكم الجديد، حين يرنّ المنبّه، تفتحون عيونكم بحماسة، وتسارعون للخروج من السرير واستهلال نهار جديد!

بالمقابل، إن كانت فكرتكم الأخيرة على منوال: «لا يمكنني الاستيقاظ في الساعة السادسة. سأكون مرهقاً غداً صباحاً»، فعلى الأرجح ستكون فكرتكم الأولى عند الاستيقاظ: «أوه يا إلهي، إنها الساعة السادسة الآن؟ لا! أشعر برغبة واحدة فقط، أن أعود إلى النوم!».

المهم إذاً هو أن نخلق بشكلٍ متعمّد كلّ مساء تطلّعاً إيجابياً من أجل صباح اليوم التالي[1].

## المرحلة 2: وضع المنبه في الطرف الآخر من الغرفة

إذا لم يسبق لكم أن فعلتم ذلك، ضعوا منبهكم أبعد ما يمكن عن سريركم. سيحثّكم هذا على النهوض وعلى تحريك جسدكم. الحركة تولّد الطاقة. ونهوضكم بشكلٍ طبيعي يساعدكم على الاستيقاظ.

إن أبقيتم المنبه بجانب سريركم، ستكونون في عزّ نعاسكم حين تسمعون الطنين. لذلك سيكون أصعب شيء هو الخروج من غفوتكم. أنا واثق أنه سبق لكم أن تقلّبتم في فراشكم، وأنتم لا تزالون نياماً، ثم أوقفتم المنبه حتى دون أن تدركوا أنه رنَّ. حدث لي مراراً وتكراراً أن اعتقدت أن جرس المنبه كان جزءاً من حلمي.

إن مجرد إجبار أنفسكم على مغادرة السرير لإيقاف المنبه سيرفع مستوى حافز الاستيقاظ فوراً من 1 إلى 2. مع ذلك، ستشعرون على الأرجح بالإغفاء أكثر من الاستيقاظ. لذلك...

---

(1) لمساعدتكم في إيجاد الكلمات المناسبة لصياغة نوايا قوية، حمّلوا مجاناً، «توكيدات قبل النوم» (باللغة الإنجليزية) من موقع: http://MiracleMorning.com

## المرحلة 3: تنظيف الأسنان بالفرشاة

أعرف، أعرف. **لكن يا هال هل قلت لي حقاً أن أنظف أسناني بالفرشاة؟** أجل، أجل! تنفيذ المهمات بطريقة اعتباطية في الدقائق الأولى يتيح الوقت لجسدكم أن يستيقظ. لذلك، بعد أن تُسكتوا منبهكم، اتّجهوا مباشرة إلى الحمام، نظّفوا أسنانكم بالفرشاة وارشقوا وجهكم بالماء الساخن (أو البارد). هذه الحركة البسيطة سترفع مستوى حافز الاستيقاظ لديكم من 2 إلى 3 أو 4. الآن وقد تعطّرت أنفاسكم، اللحظة القادمة هي...

## المرحلة 4: تجرّع كأس ماء كبيرة

من المهم أن تبدؤوا كلّ صباح بإرواء جسدكم. بعد مضي ست إلى ثماني ساعات من دون شراب، من الطبيعي أن تشعروا بشيء من الجفاف. والجفاف يولّد التعب. في أغلب الأحيان، حين يشعر الناس بالتعب -في أي لحظة من النهار- يحتاجون في الواقع إلى المزيد من الماء وليس إلى المزيد من النوم.

ابدؤوا بشرب كأس ماء (أو افعلوا مثلي: املؤوا كأساً كبيرة من الماء في المساء لتجدوها قربكم صباحاً) واشربوها بالسرعة التي تناسبكم. الهدف هو إرواء جسدكم وعقلكم بأسرع وقت ممكن، لتعويض الماء الذي حُرمتم منه خلال نومكم.

حين تشربون كأس الماء، سيرتفع مستوى حافز الاستيقاظ لديكم من 3 إلى 4 أو 5.

## المرحلة 5: ارتداء اللباس الرياضي

أخيراً وليس آخراً، ارتدوا لباسكم الرياضي لتستطيعوا أن تشرعوا **بمعجزتكم الصباحية** على الفور. يفضّل بعض الأشخاص أن يبدؤوا النهار بالإسراع إلى أخذ دوش، لكنني أعتقد أنّ الدوش مناسب بعد التعرّق الغزير!

التمارين البدنية الصباحية أساسية لاستثمار إمكاناتكم على أفضل وجه لأنها تجعلكم في حالة عقلية وبدنية وانفعالية مثالية تمنحكم يوماً رابحاً. سنتطرق إلى التمارين البدنية بمزيد من التفصيل في الفصل التالي.

إنّ إنجاز هذه المراحل الخمس البسيطة لا يستغرق سوى خمس دقائق. وبعد ذلك، يجب أن يكون مستوى حافز الاستيقاظ لديكم عادة بين 5 و6. في هذه المرحلة، لا يتطلب الأمر الكثير من الانضباط لتبقوا مستيقظين وتنجزوا **معجزة الصباح**. ولو أنكم اضطررتم للالتزام بذلك حين رنّ جرس منبهكم -حين كان مستوى حافز استيقاظكم 1- لكان الأمر أصعب فعلاً.

هذا ملخّص لتخفيض فترات النوم على خمس مراحل، يتيح لكم أن تنهضوا بأيسر السبل وتبقوا مستيقظين:

1. **صوغوا نواياكم مساءً قبل أن تخلدوا إلى النوم.** وهذه هي المرحلة **الأهم**. ولا تنسوا: فكرتكم الأولى في الصباح تتطابق عموماً مع الفكرة التي خطرت ببالكم قبل نومكم. لذلك حاولوا

كلّ مساء أن تولّدوا حماساً حقيقياً لفكرة استيقاظكم في صباح اليوم التالي.

2. **ضعوا منبهكم في الطرف الآخر للغرفة.** لا تنسوا: الحركة تُوَلِّد الطاقة!
3. **نظفوا أسنانكم بالفرشاة.**
4. **اشربوا كأس ماء كبيرة.** ارتووا بأسرع وقت ممكن.
5. **ارتدوا لباسكم الرياضي.** فيغدو الدوش الصباحي مستحقاً!

## بضع نصائح إضافية من أجل استيقاظكم

ضعوا في اعتباركم أنّ هذه المراحل الخمس، حتى لو أتت هذه الاستراتيجية أُكلها عند آلاف الأشخاص، ليست الوسيلة **الوحيدة** للاستيقاظ صباحاً بسهولة. وإليكم بضع نصائح إضافية زوَّدني بها أنصار آخرون لـ **معجزة الصباح**.

- **توكيدات النوم:** إن لم تصوغوها بعد، تمهّلوا دقيقة واذهبوا إلى موقع http://MiracleMorning.com وحمِّلوا مجاناً «توكيدات قبل النوم» من موقع **معجزة الصباح**.
- **برمجة إضاءة المصباح في الغرفة:** وضع أحد أعضاء رابطة **معجزة الصباح** نظاماً يُضيء المصباح في الغرفة حين ينطلق المنبه. يا لها من فكرة عبقرية! إنها أسهل بكثير من معاودة النوم حين يكون الظلام دامساً. وعلى العكس، يُشير المصباح لعقلكم وجسدكم أنّ ساعة استيقاظكم أزفت. وحتى لو لم يكن

لديكم هذا النظام الآلي، احرصوا أن تضيئوا المصباح بأنفسكم حين يرنّ جرس منبهكم.

- **برمجة زيادة حرارة الغرفة:** أشارت نصيرة أخرى لـ **معجزة الصباح** أنها تبرمج التدفئة في فصل الشتاء بحيث تبدأ العمل قبل خمس عشرة دقيقة من استيقاظها. اعتادت أن تفصلها ليلاً، لكن الحرارة تجتاح غرفتها عند الستيقاظ. وهكذا لا يمكنها أن تستسلم لإغراء البقاء تحت اللحاف، وهو ما يحدث حين يكون جو الغرفة بارداً. وهذا يغيِّر أشياء كثيرة برأيها.

الهدف هو وجود استراتيجية فعالة بالتدريج ومحدّدة بوضوح تتيح لكم زيادة مستوى حافز الاستيقاظ. لا تنتظروا! حاولوا ابتداءً من هذا المساء أن تصوغوا توكيداتكم وأن تضعوا منبهكم في الطرف التخر للغرفة، وكأس ماء كبيرة على طاولة سريركم وأن تتعهدوا بتنفيذ المرحلتين المتبقيتين كل صباح.



# -6-
# منقذات الحياة (Life SAVERS)

## ست عادات لتتجنبوا العيش
## من دون استثمار إمكاناتكم

النجاح هو ما تجتذبونه
حسبما يمكن أن تصيرون.

**جيم رون**

الحياة الاستثنائية،
هي تقدّم يومي
في المجالات الأكثر أهمية.

**روبين شارما**

قَلِق. مُرهَق. محبَط. مستاء.

هذه بعض الكلمات المزعجة التي تصف للأسف، بوضوح كافٍ وفي أغلب الأحيان، الحالة الذهنية للفرد في حياته.

إننا نعيش بالتأكيد، أنا وأنتم، واحداً من أكثر العصور ازدهاراً وتطوراً في تاريخ البشرية، ولم تكن الإمكانات والموارد على هذا المستوى من الوفرة في أيِّ وقت مضى. رغم ذلك، لا يستثمر معظم البشر الإمكانات غير المحدودة التي يمتلكها الجميع في داخلهم. يضايقني هذا الأمر، وأنتم ألا يضايقكم؟

## الصَّدْع، هذه الفجوة بين حياتكم والحياة التي تحلمون بها

هل شعرتم أحياناً أنّ الحياة التي تتمنّونها والشخص الذي يمكنكم أن تصيرونه هما قاب قوسين أو أدنى منكم؟ هل حدث أن راودكم إحساس بأنكم تطاردون إمكاناتكم -تشعرون بوجودها، ويمكنكم رؤيتها- دون أن تتمكّنوا من اللحاق بها؟ وحين ترون أشخاصاً يتفوقون في مجال لا تعرفونه، هل يراودكم إحساس أنهم فهموا كلّ شيء، كأنهم يعرفون شيئاً تجهلونه وأنكم لو أحطتم به أنتم أيضاً، لكنتم لامعين مثلهم في هذا المجال؟

يعيش معظمنا على الجانب الخاطئ من صدع عميق يشطر إمكاناتنا إلى قسمين ويفصل الكائن الذي نحن عليه عن ذاك الذي يمكننا أن نصيره. غالباً ما يتغلب الإحباط علينا بإزاء أنفسنا، وبإزاء

الضعف المستمر للحافز والجهود والنتائج في مجال أو عدة مجالات. نمضي وقتاً مديداً في **التفكير** بأعمالٍ كان علينا إنجازها، لكننا لا ننتقل إلى الفعل. نعرف جميعاً ما يجب فعله، لكن لا نفعله على الدوام. ألا يعني هذا لكم شيئاً؟

يتفاوت حجم هذه الفجوة بحسب الأشخاص. قد تعتبرون أنكم قريبون جداً من قدراتكم الحالية وتشعرون أنه يمكنكم تغيير الأمور من خلال إجراء تغييرات طفيفة. أما في الحالة المعاكسة: أنتم بعيدون جداً عن بذل جميع جهودكم التي تجهلون من أين تبدؤون بها. وأياً تكن حالتكم، اعلموا أنه يمكنكم بلوغ نموذجكم لتعيشوا في الجانب الملائم من الصدع وتصبحوا الشخص المناسب.

سواء جلستم في الجانب السيئ من أخدودكم العظيم، لتتساءلوا كيف تصلون إلى الجانب الآخر، أو أوقف تقدّمكم جرف، محرّماً عليكم اجتياز العتبة، فإنّ هذا الفصل يقدِّم لكم ست أدوات. ستتيح لكم الخروج من حالتكم الحالية (التي لا تفعلون فيها ما يمكنكم أن تنجزوه) لتصبحوا الشخص الذي بمقدوركم أن تصيروه.

## حياتكم ليست الحياة التي تعتقدون

معظم الناس منهمكون في إدارة وصيانة وضعهم، والاستمرار في عيشه ببساطة دون أن يخصّصوا وقتاً للتركيز على الأهم: حياتهم. ما الفرق؟ وضعنا هو مجموعة الظروف والأحداث والأشخاص

والأماكن من حولنا. وهي لا تتطابق مع الفرد الذي نحن عليه. إننا أكثر من وضعنا.

حياتكم هي الفرد الكامن فيكم على المستوى الأعمق. حياتكم مؤلفة من عناصر ومواقف وحالات ذهنية تمنحكم القدرة على تعديل وتحسين أو تغيير وضعكم في كل لحظة.

حياتكم لها أبعاد **جسدية وفكرية وانفعالية وروحية (ج ف ا ر)** يشمل البعد **الجسدي** عناصر مثل الجسد والصحة والطاقة؛ أما البعد **الفكري** فيضم العقل والذكاء والأفكار؛ فيما يشمل البعد **الانفعالي** الانفعالات والعواطف والمواقف؛ ويتضمن البُعد **الروحي** عناصر غير ملموسة مثل النفس والقوة العليا غير المرئية التي تنظّم الكلّ.

حياتكم هي قدرتكم على خلق مشاعر جديدة، واحتمالات، ومعتقدات، ومواقف في عالمكم الداخلي، بحيث تستطيعون خلق أو تغيير الظروف والعلاقات والنتائج،... في وسط المملكة الخارجية التي تشكّل وضعكم. كما تعلمنا من حكماء عديدين: **عالمنا الخارجي هو انعكاس لعالمنا الداخلي**. وحين تكرّسون كلّ يوم وقتاً وتبذلون جهداً لتطوير أبعاد حياتكم، وحين تواظبون على أن تصبحوا أفضل نسخة عن أنفسكم، فإنّ وضعكم سيتحسّن حتماً، وبشكلٍ شبه آلي.

يمكنني أن أؤكّد لكم، في ضوء التغيرات التي طرأت عليّ -من قاع الرداءة (اختلاق أعذارٍ لتبرير نفسي والبقاء في مكان ما بين المستويات المتدنية والعادية في معظم المجالات) إلى تحقيق أهداف كانت تبدو لي عصيّة على البلوغ-، أن التزامكم بالعمل كلّ يوم على تحقيق ذاتكم سيكون حاسماً من أجل تحوّلكم كما كان حاسماً لتحولي.

## بعض الوقت لكي «تنقذوا حياتكم»، الحياة التي تستحقون أن تعيشوها

بالنسبة إلى الكثير من الناس، الحياة الغنية والمزدهرة والرائعة التي يتمنونها حقاً -التي تعادل الدرجة 10- تظلّ بعيدة المنال لأنهم مستغرقون في حياتهم اليومية. حالتهم هي هدر للوقت فهم لا يهتمون بحياتهم وبما هو أهم بالنسبة لهم.

وحتى لا تهملوا حياتكم المعادلة للدرجة 10 ولا تقيّدوها بمتطلبات حياتكم اليومية -وهو ما يولّد ندماً وطاقات مهدورة ويولّد حتى الرداءة وسوء الحال- عليكم أن تحدّدوا الأولويات وتكرّسوا كلّ يوم فترة زمنية لتحقيق ذاتكم. اكتشفوا **منقذات الحياة لمعجزة الصباح**: ستة تمرينات بسيطة لتحسين أحوالكم وتغيير حياتكم، تنفذوها يومياً، وكل واحد منها يطور بُعداً أو أبعاداً عديدة من أبعاد حياتكم **الجسدية والفكرية والانفعالية والروحية**، لتصبحوا شخصاً يستطيع أن يخلق الحياة التي يتمنّاها.

لا تنسوا: حين تغيّرون عالمكم الداخلي -أي **حياتكم**- فإنّ عالمكم الخارجي -أي **وضعكم**- سيتحسّن في الوقت ذاته.

## المباشرة في منقذات الحياة

آسف. أعرف حقّ المعرفة أن أشخاصاً كُثراً يحبون الحصول على النجاح وهُم نيام، وهذا مستحيل، إلّا إذا كانوا في حالة سبات

وينتظرون أن يستفيدوا من إرث كبير ليستيقظوا من سباتهم. لكن ما هكذا تُورَد الإبل.

هذه ستة تمرينات تنمية ذاتية أثبتت نجاعتها، معروفة باسم **منقذات الحياة (Life SAVERS)**، ستستخدمونها لتصلوا إلى قوى جبارة -موجودة لديكم سلفاً- وستتيح لكم تبديل أو تغيير أي مجال في حياتكم. لنستعرضها واحدة تلو الأخرى ونرى كيف ستساعدكم كلّ واحدة منها أن تصبحوا الشخص المطلوب ليجتذب ويبتكر ويعيش بكلّ سهولة أروع حياة يمكنكم تخيّلها.

# منقذات الحياة




## ميم: مآثر الصمت

## (S is for Silence)

في حالة الصمت،
تجد الروح طريقاً للدخول
إلى نور ساطع،
وما هو مراوغ ومضلّل ينحل
في شفافية الكريستال.

**المهاتما غاندي**

الصمت هو أول تمرين من تمرينات **منقذات الحياة** وربما الميدان الذي ستّحدث فيه أهمّ التطورات نظراً إلى أنماط حياتنا الصاخبة والمحمومة. أشير هنا إلى قوة **الصمت المطبق**، أي أن تدخلوا عمداً في فترة صمت وأنتم تضعون في ذهنكم هدفاً مفيداً. وكما يقول ماثيو كيلي ببلاغة في كتابه **إيقاع الحياة**: «ستتعلمون في ساعة

صمت أكثر ممّا تتعلموه في عام من القراءة»، وهذا اقتباس مناسب تماماً من رجلٍ حكيم للغاية.

نعثر على فوائد الصمت عبر العصور. من قوة الصلاة إلى سحر التأمّل، استفادت بعض أعظم العقول في التاريخ من الصمت المطبِق لتخطّي حدودها وتحقيق نتائج باهرة.

ولكي تخففوا مباشرة من مستوى قلقكم وتبدؤوا كلّ يوم بهدوء العقل وصفائه وسكينته الذين سيتيحون لكم التركيز على الأهم في حياتكم، وحتى ملامسة الإلهام، افعلوا عكس ما يفعله **معظم** الناس: ابدؤوا كلّ صباح بمنح أنفسكم فترة صمت مطبق.

## كيف تبدؤون نهاراتكم عادة؟

هل تقضون وقتاً في التركيز على أنفسكم وتوليد حالة ذهنية مثلى من شأنها أن ترشدكم طيلة النهار، أم أنكم لا تستيقظون إلّا حين يكون لديكم عمل خاص تنجزوه؟ هل كلمات **هادئ ومطمئن** أو **منعش** تصف عموماً صباحاتكم الباكرة؟ إذا كانت هذه هي الحال، أهنئكم! أنتم متقدّمون فعلاً بأشواط على الآخرين.

مع ذلك بالنسبة إلى معظمنا، ستكون عبارات مثل **عجول ومضطرب ومرهق** وحتى **فوضوي** مناسبة أكثر لوصف صباح نموذجي. وبالنسبة إلى آخرين، ستكون كلمات **بَطيء وخامل وبليد** أصدق للتعبير عن بداية يومهم. أي من هذه الخيارات يوافق حالتكم؟

الصباحات عموماً مضطربة بالنسبة إلى كثير من الأشخاص. نركض حتى لا نتأخر وتشتّت ذهننا جميع أنواع الأفكار: **ما يجب أن**

**نفعله، وأين يجب أن نذهب، ومَن يجب أن نرى، وما نسينا القيام به، وواقعة أننا متأخرون، والمشاجرة الأخيرة مع الزوجة أو أحد أفراد العائلة.**

يصعب علينا أغلب الأحيان أن «ننطلق». نشعر أننا بليدون وخاملون وغير منتجين. بالنسبة إلى الغالبية العظمى التي تشعر بالإرهاق أو البلادة أو الخمول، تكون الصباحات مرهقة بالنتيجة. وفي جميع الأحوال، ليست هذه الطريقة المثالية لنبدأ نهارنا.

الصمت هو واحد من أفضل الحلول لتخفيف القلق مباشرة من خلال زيادة وَعيكم بذاتكم واكتساب الوضوح الضروري لتركّزوا باستمرار على أهدافكم وأولوياتكم وما هو فائق الأهمية لحياتكم. وهو أمر يأتي أُكله كلّ يوم.

وهذه بعض نشاطاتي المفضّلة في خضم الفوضى إبان فترة صمتي، يليها تأمّل بسيط للغاية يمكنكم الاعتماد عليه لتبدؤوا:

- تأمّل
- صلاة
- تفكير
- تنفس عميق
- امتنان

في بعض الصباحات، أكرّس نفسي لإحدى هذه النشاطات فقط، وفي أيام أخرى، أمارسها واحدة تلوَ الأخرى. تهدّئ جميع هذه التمرينات العقل، وتُرخي الجسد وتتيح لكم أن تكونوا حاضرين

ومستعدين لجني الفوائد المستمدّة من **منقذات الحياة** الأخرى التي تشكّل بقية **معجزتكم الصباحية**.

من المهم جداً أن تغادروا السرير، وحتى غرفتكم، لممارسة هذا التمرين الأول. تكمن المشكلة، إن بَقيتم في السرير -وحتى في غرفتكم، أي هناك حيث يقع سريركم المريح في مجال رؤيتكم- في أنه من السهل للغاية عندئذٍ الانتقال من وضعية الجلوس في صمت إلى وضعية مترهّلة، مع خطر العودة إلى النوم بالتأكيد. أنا شخصياً أجلس دوماً على أريكة في الصالون، وأجهّز كلّ ما يلزم لإنجاز **معجزتي الصباحية**. توكيداتي، مفكّرتي، القرص المدمج الخاص برياضة اليوغا، الكتاب الذي أقرأه حالياً، جميعها في مكانها وهي جاهزة كلّ يوم، بحيث يمكنني المباشرة في **معجزتي الصباحية** عند نهوضي من الفراش دون أن أضطر للبحث عن أيّ شيء.

## التأمّل

نظراً إلى وجود كتب عديدة ومقالات ومواقع إنترنت تتناول التأمّل، لن أتطرق بالتفصيل إلى الفوائد والطرائق المختلفة. لن أذكر منها إلّا ما يبدو لي أنه يقدّم أفضل المنافع. سأقترح عليكم أيضاً تأمّلاً تدريجياً يمكنكم أن تباشروا به على الفور:

إنّ جوهر التأمّل هو التزام الصمت أو تركيز الذهن لفترة من الزمن. ربما تدركون (أو لا تدركون) جميع الفوائد الاستثنائية للتأمّل على الصحة. تُشير الكثير من الدراسات إلى أنّ التأمّل قد يكون أكثر فعالية

من الدواء. فهي تربط الممارسة المنتظمة للتأمّل بتحسّن الاستقلاب والضغط الدموي والنشاط الدماغي ووظائف جسدية أخرى. التأمّل يستطيع تخفيف القلق والألم، ويساعد على النوم، ويحسّن التركيز وحتى يزيد متوسّط العمر المتوقّع. وهو يتطلّب أيضاً القليل جداً من الوقت. يمكنكم أن تستفيدوا من ميزات التأمّل عن طريق تخصيص بضع دقائق من الممارسة يومياً.

أشخاص مشهورون ومدراء تنفيذيون وشخصيات ناجحة أخرى مثل جيري ساينفيلد، وستينغ، وراسيل سيمونز، وأوبرا وينفري، وآخرون صرحوا علناً أن ممارسة التأمّل المنتظمة (غالباً بشكل يومي) أصبحت جزءاً لا يتجزّأ من حياتهم. قال ريك جوينجز، المدير التنفيذي لشركة تابروير، لصحيفة **فاينانشال تايمز** أنه كان يحاول أن يتأمّل عشرين دقيقة في اليوم على الأقل: «بالنسبة لي، لا يطرد هذا النشاط القَلِق وحسب، وإنما يمنحني أيضاً نظرة جديدة لتوضيح مواقف والكشف عن المهم فعلاً». وأكّدت أوبرا للدكتور أوز[1] أنّ التأمّل المتعالي ساعدها «على التواصل مع ما يُسمى الله»، بحسب موقع **هافينجتون بوست** الإخباري.

ثمة العديد من نماذج التأمّل، لكن يمكنكم تقسيمها عموماً إلى فئتين: تأمّلات «مُرشِدة» وتأمّلات «فردية». التأمّلات المرشدة هي تأمّلات تصغون خلالها إلى شخص يعطيكم تعليمات لتوجيه أفكاركم

(1) الدكتور أوز جراح أميركي ذائع الصيت، أصبح مشهوراً بفضل أوبرا وينفري ويقدّم الآن برنامجه التلفزيوني الخاص.

وتركيزكم ووعيكم الذاتي. أمّا التأمّلات الفردية فتمارسونها وحدكم من دون مساعدة شخص آخر.

## تأمّل معجزة الصباح

هذا تأمّل فردي بسيط يصف خطوة خطوة ما يمكنكم إنجازه من أجل **معجزتكم الصباحية**، حتى لو لم تتأمّلوا من قبل.

- قبل أن تبدؤوا تأمّلكم، من المهم أن تحضّروا أنفسكم عقلياً وتحدّدوا أهدافكم. خلال هذه الجلسة، ستهدّئون ذهنكم وتتركون هذه الحاجة القهرية للتفكير دوماً بشيء ما تختفي -مثل تذكّر الماضي والتوتر أو القلق من المستقبل-، وتتخلّون عن ميلكم لتجنّب عيش اللحظة الراهنة بكل امتلائها. حان الوقت لتتخلصوا من توتركم وتتوقفوا عن القلق بشأن مشاكلكم وأن تنغمسوا تماماً في **اللحظة الراهنة**. وهكذا ستصلون إلى جوهر هويتكم الحقيقية -أعني تجاوز ما لديكم، وما تفعلونه أو الألقاب التي قبلتم بها بوصفكم أفراد- وهو ما لم يحاول معظم الناس إنجازه إطلاقاً. الوصول إلى جوهر هويتكم الحقيقية هو أن «تكونوا»، بكلّ بساطة، دون أن تفكروا أو تفعلوا أيّ شيء. إذا بدا لكم هذا الأمر غريباً أو من مبالغات حركة «العصر الجديد»، فهذه ليست مشكلة. أنا أيضاً، راودني هذا الشعور. على الأرجح لأن هذا الأمر مجهول بالنسبة لكم. لكنكم توشكون أن تكتشفوا التأمّل.

- جدوا مكاناً هادئاً ومريحاً تجلسون فيه. اجلسوا متربعين مع المحافظة على الظهر منتصباً باستقامة، فوق أريكة أو كرسي أو حتى على الأرض، مستخدمين وسادة لمزيد من الراحة، إن رغبتم بذلك. يمكنكم إغماض عيونكم أو النظر إلى الأرض، على بُعد نحو خمسين سنتيمتراً أمامكم.
- ركّزوا قبل كلّ شيء على تنفّسكم. تنفّسوا ببطء وعمق، استنشقوا من الأنف وازفروا من الفم. واحرصوا أن تتنفسوا من البطن وليس الصدر. التنفس الأكثر فعالية ينفخ بطنكم (وليس صدركم) عند الشهيق.
- ابدؤوا العدّ الآن. خذوا شهيقاً بطيئاً لثلاث ثوانٍ... احبسوا تنفسكم ثلاث ثوانٍ... ثم ازفروا ببطء ثلاث ثوانٍ. حين تركزون على تنفسكم، تهدأ أفكاركم وانفعالاتكم. يجب أن تعوا أنكم حين تحاولون تهدئة ذهنكم، تظلّ الأفكار تراودكم. لاحظوا حضورها، ثم دعوها تختفي، واحرصوا دوماً على التركيز من جديد على تنفسكم.
- لا تنسوا، هذا أوان التخلّص من حاجتكم القهرية للتفكير المستمرّ بأمرٍ ما، من توتّركم، والتوقف مؤقتاً عن القلق من مشاكلكم. إنها الفرصة لتعيشوا هذه اللحظة بامتلاء. هذا يعني ببساطة أن **تكونوا**، دون أن تفكّروا أو تفعلوا. تابعوا مراقبة تنفّسكم وتخيّلوا أنفسكم تستنشقون الطاقة الإيجابية، المُطمئنة والمفعمة بالحب وتزفرون كلّ توتّركم وهمومكم.

استمتعوا بالصمت. استفيدوا من اللحظة الراهنة. تنفسوا ببساطة. اكتفوا بأن **تكونوا**.

- إذا لم تتوقّف الأفكار عن التدفّق، قد يكون من المفيد أن تركّزوا على كلمة أو عبارة وتردّدوها ذهنياً مراراً وتكراراً، عند الشهيق والزفير. يمكنكم مثلاً أن تجربوا هذه العبارة: (عند الشهيق) «أستنشق السلام...» (عند الزفير) «أزفر الحب... أستنشق السلام» (شهيق)... «أزفر الحب...» (زفير)... يمكنكم أن تستخدموا كلمات أخرى غير **السلام** و**الحب** حسبما تحتاجون في حياتكم (الثقة، الإيمان، الطاقة، الهدى...) وبحسب ما ترغبون بنقله إلى الناس.

التأمّل هو هدية رائعة يمكن أن تقدّموها لأنفسكم كلّ يوم. أصبحت جلسة تأمّلي أحد أوقاتي المفضّلة في اليوم. إنها فرصة للعثور على السلام، والشعور بالامتنان ولتتحرّروا من توتّركم وهمومكم اليومية. اعتبروا التأمّل اليومي كعطلة تبعدكم عن مشاكلكم. ستظلّ هذه الأخيرة موجودة حين تنتهي جلسة تأمّلكم، لكنكم ستكتشفون أنكم أصبحتم أشدّ تركيزاً وأفضل تسليحاً لحلّها.

## أفكار أخيرة حول الصمت

لا توجد طريقة واحدة ووحيدة لقضاء الوقت في الصمت. يمكنكم أن تُصلّوا، تتأمّلوا، تركّزوا على موضوع معرفتكم، وحتى أن

تستغرقوا في تفكير عميق. في حالتي، كان البقاء جالساً في صمت -ولا سيما التأمّل- أصعب في الفترة الأولى، ربما لأن الأطباء شخّصوا حالتي بأنها اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. لستُ واثقاً بأنني أتّفق مع تشخيصهم، وأيضاً لا يمكن وصف أيّ نقص انتباه مع فرط نشاط بـ الاضطراب» (هذه قصة أخرى)، لكن يمكنني أن أؤكد أنه يصعب عليَّ فعلاً البقاء جالساً بلا حركة وفرض الهدوء على ذهني. تميل الأفكار للدخول والخروج بسرعة كبيرة، وهي تتقافز مثل كرات مطاطية، بلا كلل أو ملل.

وحتى حين كنت أجلس في صمت، لم تكن الأفكار تتوقف عن التدافع داخل رأسي. وهذه الصعوبة في البقاء جالساً بلا حركة وتفريغ ذهني هي بالتحديد سبب التزامي بإتقان هذا الأمر. احتجتُ ثلاثة أو أربعة أسابيع من الممارسة اليومية للصمت لأصبح ماهراً في هذا المجال. وجدت مكاناً أدع فيه الأفكار تدخل ذهني. أسجلها بهدوء، ثم أتركها تتلاشى بسلام دون أن أنزعج. لذلك، لا تقنطوا إن واجهتم في البداية صعوبة في قضاء وقت في الصمت أو التأمّل.

أما بالنسبة إلى مدّة هذا الصمت، فأنصحكم أن تبدؤوا بخمس دقائق، حتى لو علّمتكم في الفصل التالي أن تستفيدوا من فوائد الصمت بمعدّل ستين ثانية فقط في اليوم! حين بدأت بتنفيذ هذا التمرين، كنت أحاول في صمت، هادئاً ومسترخياً، أتلو صلاتي وأتأمّل وأفكر بالهدف من معرفتي وأتنفس بعمق، وكل ذلك في خمس دقائق. إنها حقاً وسيلة ممتازة لأبدأ كلّ نهار بهدوء.




# نون: نعمة التوكيدات

## (A is for Affirmation)

تكرار المعلومات يفضي إلى
الاعتقاد. وحين يتحول هذا
الاعتقاد إلى قناعة راسخة،
تبدأ الأمور في التحقق.

**محمد علي كلاي**

ستخفقون حتى تميّزوا عقلكم
الباطن عن إيمانكم بالنجاح.
وحتى تفعلوا ذلك، صيغوا توكيداً،
وسوف ينجح.

**فلورنس سكوفيل شين**

«أنا الأعظم!». لم ينفك محمد علي يردّد هذه العبارة وانتهى به الحال عظيماً. التوكيدات هي إحدى الأدوات الفعالة للغاية حتى تصيروا بسرعة الشخص القادر على النجاح في كلّ ما تتمنونه في الحياة. تتيح لكم أن تطوّروا الحالة الذهنية (أفكار، معتقدات، تركيز) الضرورية لتخطي عتبة أيّ مجال.

ليس من قبيل الصدفة أن بعضاً من ألمع الشخصيات في مجتمعنا -مشاهير مثل ويل سميث، جيم كاري، سوزي أورمان، محمد علي كلاي، أوبرا وينيفري، وآخرون أيضاً- عبّروا دوماً عن اعتقادهم أنّ التفكير الإيجابي والتوكيدات ساعدوهم في مسيرتهم نحو النجاح والثروة.

سواء علمتم ذلك أم لم تعلموه، ليس الحوار الداخلي المستمر حكراً على المجانين. جميع الناس يستخدمونه. فهو في معظم الأحيان لاشعوري، أي أننا لا نختار بشكل متعمّد طبيعة هذا الحوار. وفي الواقع تجاربنا الماضية -الجيدة والسيئة على حدّ سواء- هي التي تصول وتجول باستمرار. هذا ليس أمراً طبيعياً تماماً فحسب، وإنما هو علاوة على ذلك أحد العمليات الفائقة الأهمية للاكتساب والإتقان. ورغم ذلك، قلة قليلة من الأشخاص يتحمّلون مسؤولية اختيار التفكير الإيجابي والأفكار الاستباقية التي تُثري حياتهم.

قرأتُ مؤخراً إحصائية تقول إن 80% من النساء ينتقصن من قيمة أنفسهن (الصورة الجسدية، المؤهلات المهنية، آراء الآخرين بهن...). أنا واثق من أن الرجال يفعلون الأمر ذاته، لكن ربما بدرجة أقل.

يؤثر حواركم الداخلي تأثيراً مذهلاً على نجاحكم في جميع النواحي: الثقة، الصحة، السعادة، الثروة، الحياة الزوجية... . توكيداتكم مفيدة أو مضرة بحسب طريقة استخدامكم لها. إذا لم تبتكروا ولم تتعمّدوا اختيار توكيداتكم، فإنّكم قد تكرّرون وتحيون مخاوف ومخاطر وعقبات ماضيكم.

مع ذلك، حين تبتكرون بنشاط توكيدات تلائم ما تتمنون إنجازه وتلائم الفرد الذي تحتاجون أن تصيروه -وأن تتعهدوا بتكرارها يومياً (الأمثل بصوت عال)-، فإنها تَسِمُ مباشرة عقلكم الباطن. عندئذٍ، تعمل توكيداتكم على تحويل أفكاركم ومشاعركم بحيث تتغلب على اعتقاداتكم وتصرفاتكم المُضرة وتستبدلها باعتقادات وتصرفات ضرورية للنجاح.

## كيف حوّلت التوكيداتُ حياتي

أول مرة استطعت فيها أن أتحقّق من قدرة التوكيدات، هي حين كنت أعيش مع صديق أحرز نجاحاً لافتاً، يُدعى مات ريكور. كنت أسمع مات كلّ يوم تقريباً يصيح تحت الدوش الكائن في غرفته. كنتُ أظن أنه يخاطبني، فأقترب من باب غرفته، لكنني تأكدتُ أنه كان يقول مثلاً: «أنا أتحكّم بقدري! أنا أستحق النجاح! أتعهد أن أفعل ما يجب اليوم لأصل إلى أهدافي وأحقق حياة أحلامي!» كنت أظن **أنه مجنون.**

قبل ذلك، المرة الوحيدة التي سمعت فيها توكيدات، كانت في سنوات التسعينيات، في مقطع تمثيلي ساخر ضمن البرنامج

التلفزيوني الشهير **ساترداي نايت لايف** من أداء وإخراج آل فرانكن[1]، راح يردّد أمام المرآة: «أنا رائع، أنا ذكي، مَن هم العباقرة، إنهم أشخاص مثلي!» النتيجة: بقيت آخذ هذه التوكيدات على أنها مجرّد مزاح. كان صديقي مات أكثر اطّلاعاً. إنه تلميذ أنتوني روبينز، وكان يستخدم التوكيدات والتعويذات منذ سنوات ليصل إلى درجة نجاح استثنائية. مع ذلك كان يجب أن أعرف أنّ مات، المالك لخمسة منازل والمصنّف بين أفضل مهندسي الشبكات في الولايات المتحدة (وجميعهم في سن الخامسة والعشرين عاماً)، كان يعلم ما يفعل. على كلّ حال، كنتُ أنا من يستأجر غرفة في منزله. ولسوء الحظ احتجتُ إلى بضع سنوات إضافية لأدرك أن التوكيدات هي أحد الأدوات الأكثر فعالية لتحويل حياته.

استخدمت التوكيدات أول مرة حين قرأتُ كتاب نابليون هيل الشهير **فكر وازدد ثراء** (وبالمناسبة أوصيكم بقراءته). وبدَل الشك في فكرة أنّ تكرار التوكيدات يمكن أن يؤثر تأثيراً ملموساً على حياتي، قلت في سرّي إنني سأجرّب. وما دام الأمر نجح مع مات، فلماذا لا ينجح معي؟ اخترت التركيز على اعتقاد مُقَيِّد نمّيته إثر الأضرار الدماغية الفادحة الناجمة عن حادث السيارة، ومفاده لديَّ ذاكرة سيئة.

لو قرأتم كتابي الأول، **وجهاً لوجه مع الحياة!** لعرفتم أن ذاكرتي القصيرة الأجل كادت تتلاشى تماماً بعد حادث السيارة. من المؤكد أن هذا خلق مواقف هزلية للغاية، لكن ذاكرتي كانت من السوء بحيث أن

(1) كوميدي ورجل سياسة أميركي.

الأصدقاء والأقارب كانوا يقضون ساعات بجانبي في غرفة المشفى، ثم يذهبون لتناول الغداء ويعودون. وعندها، كنت أستقبلهم كأنني لم أرهم منذ سنوات عديدة!

بسبب هذه الإعاقة الناجمة عن صدمة قحفية، رحتُ أعزّز باستمرار اعتقاداً مَفاده أنّ لديّ ذاكرة سيئة. حين كان يطلب أحد مني أن أتذكّر أو أن أذكِّره بشيء ما، كنت أجيب دوماً: «أود ذلك، لكن هذا مستحيل؛ دماغي متضرّر ولديَّ ذاكرة سيئة».

يعود حادث سيارتي إلى سبع سنوات خلّت، وإذا كان هذا الاعتقاد يستند إلى وضعي آنذاك، فإنّ الوقت حانَ للتخلّص منه. ربما كانت ذاكرتي سيئة جزئياً لأنني لم أبذل جهداً لأعتقد أنها يمكن أن تتحسّن. وكما قال هنري فورد: «سواء كنت تعتقد أنك قادر أو غير قادر، أنت محقّ في الحالتين».

إذا كان يمكن للتوكيدات أن تغيِّر ما كان في نظري الاعتقاد المُقيِّد المُبَرَّر بقوة، فإنها على الأرجح قادرة على إجراء أيّ تغيير. لذلك أعددتُ توكيدي الأول: **أسمح باختفاء الاعتقاد المقيّد ومفاده لدي ذاكرة سيئة. دماغي كائن حي يستطيع أن يهتم بنفسه ويمكن لذاكرتي أن تتحسّن، لكن فقط إلى مستوى إيماني بقدرتها على التحسن. لذلك، ابتداءً من اليوم، أحافظ على قناعة راسخة مفادُها أنّ ذاكرتي ممتازة ومستمرة في التحسن يوماً بعد يوم.**

قرأت بعد ذلك هذا التوكيد كلّ يوم خلال فترة **معجزتي الصباحية.** وبما أنّ اعتقاداتي السابقة لم تزَل عالقة في رأسي، لم أكُن متأكداً أنه سيؤتي أُكُلَه. ثم بعد شهرين، حصل لي شيء لم يحدث منذ

أكثر من سبعة أعوام. طلبت مني صديقة ألّا أنسى الاتصال بها في اليوم التالي، وأجبت: «بالتأكيد، لا تقلقي». حين خرجَتْ الكلمات من فمي، حملقتُ، كنتُ أشعر بسعادة غامرة! كان اعتقادي المقيِّد بشأن ذاكرتي السيئة يفقد تأثيره. استبدلته وأعدتُ برمجة عقلي الباطن باعتقاد جديد، بفضل توكيداتي.

وابتداءً من تلك اللحظة، بعد أن أضفتُ أيضاً اعتقاداً مفاده أن التوكيدات تنجح فعلاً، لم تستمرّ ذاكرتي بالتحسّن وحسب، وإنما خلقتُ أيضاً توكيدات في كلّ مجال من مجالات حياتي رغبتُ في تطويره. رحتُ أستخدم توكيدات لتحسين صحتي وأحوالي المالية وعلاقاتي وسعادتي وثقتي بنفسي، وكذلك جميع الحالات الذهنية والاعتقادات والعادات التي يجب تعزيزها. لا شيء مستحيل. ولا توجد حدود!

## كيف أنتم مبرمجون؟

نحن جميعاً مبرمجون على مستوى عقلنا الباطن، لنفكّر ونعتقد ونتصرف كما نفعل. برامجنا هي ثمرة عدد من التأثيرات، ومنها ما أخبرنا به الآخرون، وما قلناه في سرنا، وكذلك جميع التجارب التي عشناها حتى الوقت الحاضر، الجيدة منها والسيئة. عند البعض، من شأن البرمجة أن تجعل تحقيق السعادة والنجاح أمراً سهلاً، بينما لا تُسهل حياة الآخرين - على الأرجح الأغلبية.

لذلك، الخبر السيئ هو أننا ما لم نغيّر برامجنا عمداً، ستكون إمكاناتنا مضغوطة وحياتنا مقيَّدة بالمخاوف والمخاطر والحدود المفروضة من قبل ماضينا. علينا أن نتوقف عن برمجة حياة متواضعة تقوم على النظر إلى ما نفعله من خطأ، وعلى التشدّد حيال أنفسنا حين نرتكب أخطاء، وعلى الشعور بالذنب وأننا غير مؤهلين ولا نستحق النجاح الذي نطمح إليه فعلاً.

الخبر السار، هو أنّ برامجنا يمكن تغييرها أو تحسينها في أيّ لحظة. يمكننا أن نعيد برمجة أنفسنا للتغلب على المخاوف والمخاطر والعادات السيئة والمعتقدات والتصرفات المُعيقة والمدمرة لإمكاناتنا وأن نحقّق النجاح الذي نتمناه في مجال نختاره.

يمكنكم أن تستخدموا التوكيدات لبرمجة أنفسكم واكتساب الثقة وتحقيق النجاح في كلّ ما تفعلونه، ببساطة من خلال تكراركم المنتظم لما تتمنّونه أن يتحقّق، وما تريدون إنجازه وكيف تنجزونه. حين تكرّرون هذه التوكيدات بالقدر الكافي، سيبدأ عقلكم الباطن يؤمن بما تقولونه له، ويتصرّف وفقاً لذلك وسينتهي به المطاف إلى إظهارها بشكلٍ ملموس في حياتكم.

إنّ إعداد توكيداتكم خطياً يتيح لكم أن تقرّروا برنامجكم الجديد وأن تقتربوا من الحالة الذهنية أو الظرف الملائم، أي يمكنكم الرجوع إليها بانتظام. كرِّروا باستمرار توكيداً يقبله عقلكم ويُحْدِثُ تغييراً في أفكاركم ومعتقداتكم وتصرفاتكم. وما دمتم تختارون وتخلقون توكيداتكم، يمكنكم تعديلها وتحديد الأفكار والمعتقدات والتصرفات اللازمة والمطلوبة للنجاح.

## عملية سهلة جداً من خمس مراحل لخلق توكيداتكم

إليكم خمس مراحل بسيطة جداً تتيح لكم خلق توكيدكم الأول:

### المرحلة 1: ماذا تريدون فعلاً؟

يهدف التوكيد المكتوب إلى برمجة الاعتقادات والمواقف والتصرّفات والعادات الأساسية في ذهنكم حتى يتسنّى لكم أن تجتذبوا نجاحكم المثالي -المعادل للدرجة عشرة- وتخلقوه وتصونوه في كلّ مجال من مجالات حياتكم. لذلك يجب أن يعبّر توكيدكم أولاً عن هدفكم بوضوح ودقة. يمكنكم تنظيم توكيداتكم بحسب المجالات التي ترغبون بالنجاح فيها (الصحة/اللياقة البدنية، الحالة الذهنية، الانفعالات، الشؤون المالية، الحب، الحالة الروحية...). ابدؤوا بشرح هذا كتابةً. اكتبوا على الورق الرؤية المثالية لأنفسكم وحياتكم في كل مجال.

### المرحلة 2: لماذا تريدون ذلك؟

مثلما قال لي ذات يوم صديقي الأثير آدم ستوك، وهو مدير شركة: «يبدأ الحكيم بالسؤال لماذا». يريد جميع الناس أن يكونوا سعداء، وبصحة جيدة وأن ينجحوا، لكن لا يكفي أن نريد لننال. أولئك الذين لا يستسلمون لإغراء العادي ويحصلون على كلّ ما يتمنونه في الحياة يدفعهم **سبب** مقنِع للغاية. حدّدوا لأنفسهم هدفاً واضحاً في الحياة، أقوى من مجموع مشاكلهم الصغيرة والمعوقات الكثيرة التي

سيواجهونها حتماً. حين يستيقظون كلّ يوم، يسعون للعمل على المعنى الذي أعطوه لوجودهم. تساءلوا في أعماق أنفسكم، لماذا جميع الأشياء التي تتمنّونها مهمّة في نظركم. حين تكون رؤيتكم **لأسبابكم** العميقة واضحة، سيصبح المعنى المعطى لحياتكم لا يقهر.

## المرحلة 3: مَن هو الشخص الذي التزمتم أن تصيروه ليخلق هذا؟

اعتاد مدرّبي الأول جيف سوي أن يقول: «هذه ساعة الحقيقة». بعبارة أخرى، تتحسّن حياتكم حين تتحسّنون، وليس قبل. يتطور عالمكم الخارجي فقط إن أمضيتم ساعات وساعات في تحسين أنفسكم. أن **تكونوا** (الشخص المناسب) **وتفعلوا** (المطلوب) هما شرطان مسبقان **لتنالوا** ما تريدونه. اعرفوا بوضوح الشخص الذي عليكم أن تصيروه والتزموا أن تصيروه لتتقدموا خطوة في حياتكم، مشروعاً أو صحة أو زواجاً...

## المرحلة 4: ماذا التزمتم أن تفعلوا لتحصلوا على هذا؟

ما هي الأفعال المتكررة التي عليكم المباشرة بها لتصبح رؤيتكم للحياة المثالية واقعاً؟ هل تريدون تخفيف وزنكم؟ يمكن لتوكيدكم أن يشابه هذا: **أتعهّد أن أذهب إلى صالة الألعاب الرياضية خمس**

**مرات في الأسبوع وأركض عشرين دقيقة على الأقل على جهاز الجري**. وإذا كنتَ تاجراً، يمكنك أن تقول: **أتعهّد أن أجري عشرين مكالمة هاتفية استكشافية بين الساعة الثامنة والتاسعة صباحاً**. وكلما كانت خطواتكم محددة، كان ذلك أفضل. احرصوا على توفير التواتر والكمّ، وعلى تحديد فترات زمنية (وقت بدء نشاطاتكم ووقت انتهائها). من المهم أيضاً أن تبدؤوا بشكلٍ متواضع. إذا لم تذهبوا من قبل إلى الصالة الرياضية، فإن عشرين دقيقة جري بمعدّل خمسة أيام في الأسبوع تُحدث فرقاً كبيراً. يجب أن يكون التقدم معقولاً. احتفلوا بالنجاحات الصغيرة على امتداد الطريق لتشعروا بالرضى وحتى لا تفتر همّتكم بسبب التوقعات المفرطة. خطّطوا للتقدّم نحو هدفكم المثالي. ابدؤوا بتدوين هدف يومي أو أسبوعي، ثم اعلموا متى تزيدونه. حين تنجحون بعد بضعة أسابيع في الالتزام بجلسة من عشرين دقيقة مرّتين في الأسبوع، انتقلوا إلى ثلاث مرات، وهكذا دواليكم.

## المرحلة 5: أضيفوا اقتباسات وفلسفات تلهمكم

أبحث باستمرار عن اقتباسات وفلسفات يمكنني دمجها بتوكيداتي. مثلاً يأتي أحد توكيداتي من كتاب **ما أوصلك هنا لن يوصلك هناك** لمارشال غولدسميث: «الموهبة الأولى للشخصيات المؤثرة هي أنها تعتبر فرديتها إزاء الآخرين أهم ما في العالم. هذه إحدى المهارات التي اكتسبها بيل كلينتون، وأوبرا وينفري، وبروس

غودمان ليصبحوا الأفضل في مجالهم. على هذا النحو سأتصرف من الآن فصاعداً مع كلّ شخص أقابله!».

تأكيد آخر يقول مايلي: «اتبع نصيحة تيم فيريس: لكي تزيدوا إنتاجيتكم إلى أقصى حدّ، برمجوا فترات زمنية من ثلاث إلى خمس ساعات أو نصف يوم، مخصّصة لمشروع **وحيد** أو نشاط **وحيد**، بدل أن تحاولوا تغيير المهمة كلّ ستين دقيقة».

حين ترون أو تسمعون استشهاداً يلهمكم أو تصادفون فلسفة أو استراتيجية مؤثرة وتقولون في سركم: «قد يجعلني هذا أتقدم!»، أضيفوه إلى توكيداتكم. وحين تركزون على هذا الجانب كلّ يوم، ستبدؤون في الاندماج بنمط حياةٍ وتفكيرٍ هذه الفلسفات والاستراتيجيات التي تزيدكم قوة. ستحصدون بعد ذلك أفضل النتائج وتُحسنون نوعية حياتكم.

## أفكار أخيرة حول التوكيدات

- حتى تكون توكيداتكم فعّالة، من المهم أن تركنوا لانفعالاتكم في أثناء قراءتها. كرّروا إلى أجلٍ غير مسمى عبارة من دون تفكير، ودون أن تشعروا بالحقيقة التي تنبثق منها، وسيكون لها تأثير محدود عليكم. يجب أن تباشروا في توليد انفعالات صادقة وبثّها في كلّ توكيد تكرّرونه. واستمتعوا بذلك. إذا حمّسكم توكيد، فإنّ الهتاف به على الملأ لا يضرّ.

- قد يكون مفيداً أيضاً إقحام الفيزيولوجيا، مثلاً من خلال تلاوة توكيداتكم حين تقفون منتصبين، حين تتنفّسون بعمق، حين تعتصرون قبضتكم أو تمارسون تمريناً. ربط النشاط البدني والتوكيدات هو طريقة رائعة لاستثمار قوة الرابط الجسدي-الذهني.
- ضعوا في ذهنكم أنه لن يكون في متناول يدكم أبداً نسخة نهائية من توكيداتكم لأنه يتحتّم عليكم تحديثها دوماً. وكلّما تعلمتم، نموتم وتطورتم، لا بد لتوكيداتكم أن تفعل الأمر ذاته. عندما ترغبون أن تدمجوا في حياتكم هدفاً جديداً، عادة جديدة أو فلسفة، أضيفوا هذا العنصر إلى توكيداتكم. وحين تحقّقون هدفاً أو تدمجون عادة جديدة إدماجاً كاملاً، قد ترتؤون أنه لم يعُد من الضروري التركيز عليها كلّ يوم وتقرّرون عندئذٍ إخفاءها من توكيداتكم.
- احرصوا على قراءة توكيداتكم يومياً. أجل، يومياً! التلفظ من وقت إلى آخر بتوكيد هو شيء فعّال مثل ممارسة الرياضة بين الحين والآخر. لن تحصدوا نتائج ملموسة ما لم تكن هذه التوكيدات جزءاً لا يتجزأ من روتينكم اليومي. وهذا ما يشكّل الجزء الأعظم مما يعنيه تحدي تغيير الحياة في ثلاثين يوماً بفضل **معجزة الصباح** (انظروا الفصل العاشر) أي تحويل كلّ واحدة من **منقذات الحياة** إلى عادة يقتدى بها من دون جهد.
- أمر أخير يجب أخذه في الحسبان: قراءة هذا الكتاب -أو أي كتاب آخر- هو فعلاً توكيد. يؤثر كلّ ما تقرؤونه في أفكاركم.

حين تقرؤون كتباً ومقالات إيجابية عن التنمية الذاتية، فإنكم تبرمجون ذهنكم بحيث تدمجون الأفكار والمعتقدات التي ستدعمكم لتحقيق نجاحكم.

أخيراً، يمكن للناطقين باللغة الإنجليزية أن يزوروا موقع http://MiracleMorning.com حتى:

- يحصلوا على مساعدة لتحرير وصقل توكيداتهم؛
- يقرؤوا عينة من توكيداتي الخاصة؛
- يراجعوا ويحمّلوا توكيدات فعّالة للغاية من أجل **معجزتهم الصباحية** بشأن جميع المواضيع، من تخفيف الوزن إلى التغلب على الاكتئاب، مروراً بتحسين حياتهم الزوجية، وزيادة طاقتهم، وتنمية ثقتهم بنفسهم، وكسب المزيد من المال، وأشياء أخرى.

## منقذات الحياة




# قاف: قوة التخيّل

## (V is for Visualization)

الناس العاديون يؤمنون فقط
بالممكن. أما الناس غير العاديين
فلا يتخيّلون ما هو ممكن
أو محتمل، وإنما ما هو مستحيل.
وحين يتخيّلون المستحيل،
يبدؤون يعتبرونه ممكناً.

**شيري كارتر-سكوت**

انظروا إلى الأمور كما تتمنون
أن تروها وليس كما هي.

**روبرت كولير**

غالباً ما يشير التخيّل، المعروف أيضاً باسم **التخيّل الإبداعي** أو **التكرار الذهني**، إلى توليد نتائج إيجابية من خلال الخيال. يساعد هذا الأخير على خلق صور ذهنية للسلوكيات والنتائج الواضحة التي يجب الحصول عليها في الحياة. إنّ التخيّل الذي يستخدمه الرياضيون بشكلٍ متكرّر لتحسين أدائهم هو عملية ترتكز على التصور الدقيق لما تريدون إنجازه، ثم على التكرار الذهني لما يجب فعله من أجل تحقيقه.

أوصى عدد من الأشخاص الناجحين، وبينهم مشاهير، باستخدامه، مؤكدين أن التخيّل لعب دوراً مهماً في نجاحهم. نجوم مثل بيل غيتس، أرنولد شوارزينجر، أنتوني روبينز، تايغر وودز، ويل سميث، جيم كاري، ومرة أخرى أيضاً، الوحيدة والفريدة أوبرا وينفري. (حسناً... هل يمكن أن توجد صلة بين واقعة أن أوبرا وينفري هي واحدة من أكثر النساء نجاحاً في العالم وواقعة أنها أدّت معظم مبادئ **منقذات الحياة**، بل المبادىء الستة كلها؟).

من المعروف أن تايغر وودز، أعظم لاعب غولف على مرّ العصور، يتخيّل ذهنياً تنفيذ كلّ ضربة من ضرباته في ميدان الملعب. بطل غولف آخر، جاك نيكلاوس يقول: «لا أنفّذ أي ضربة على الإطلاق، ولا حتى في ملعب الغولف، دون أن يكون لدي تصور واضح عنها في رأسي».

صرّح ويل سميث أنه استخدم التخيّل حتى يتغلب على المصاعب وتخيّل نجاحه قبل أن يصبح نجماً بسنوات عديدة. مثال آخر شهير: الممثل جيم كاري، الذي كتب لنفسه شيكاً بمبلغ عشرة ملايين دولار عام 1987، أرّخَ أجَلَ استحقاقه «في عيد الشكر عام 1995»،

وأضاف معلّقاً: «مقابل خدماته كممثل». ونفَّذ بعد ذلك عمل التخيّل لسنوات، وفي عام 1994، تقاضى عشرة ملايين دولار عن دوره الرئيس في فيلم **الغبي والأغبى**.

## ماذا تتخيّلون؟

معظم الناس تعيقهم النظرة التي يحملونها عن ماضيهم، لفرط مواظبتهم على تذكر إخفاقاتهم وأحزانهم. يتيح لكم التخيّل الإبداعي أن تشكلوا رؤية تشغل ذهنكم، ويعمل بحيث يستحوذ المستقبل عليكم - مستقبلٌ ساحر، مثير وبلا حدود.

هذا ملخّص مختصر عن أسلوب استخدام التخيّل، تليه عملية في غاية البساطة من ثلث مراحل لخلق روتينكم الخاص. بعد أن أقرأ توكيداتي، أجلس منتصب الجذع على أريكتي، أغمض عينيَّ وأتنفس ببطء وعمق مراراً وتكراراً. أقضي الدقائق الخمس التالية في تخيّل نفسي أعيش نهاراً مثالياً، أنفذ مهام البرنامج بسهولة فائقة، بثقة ومتعة.

مثلاً، خلال بضعة أشهر من كتابة هذا الكتاب (حسناً، موافق، مَن سيصدّق هذا؟ استغرق الأمر عدّة سنوات...)، رحتُ أتخيّل أنني أكتب بسهولة، وأحبّ عملية الإبداع، بلا قلق ولا خوف ولا رهبة من الورقة البيضاء. رحتُ أتخيّل أيضاً النتيجة النهائية: أشخاص يقرؤون هذا العمل، يحبونه ويتحدثون عنه لأصدقائهم. تخيّل عملية ممتعة، منفّذة بلا قلق ولا خوف، حثّني على المضيّ قُدماً في العمل والتغلب على مماطلتي.

## إجراء بسيط للغاية من ثلاث مراحل

بعد قراءة توكيداتكم مباشرة -المرحلة التي أخذتم فيها وقتكم للتعبير عن أهدافكم والتركيز عليها، وأيضاً التركيز على الشخص الذي يجب أن تصيروه لتجتازوا عتبة في حياتكم-، حان الوقت لتتخيّلوا أنكم تعيشون بانسجام مع توكيداتكم.

### المرحلة 1: جهّزوا أنفسكم

يحب بعض الأشخاص الاستماع إلى الموسيقى الهادئة، مثل الموسيقى الكلاسيكية أو الباروكية (أي مقطوعة لباخ)، خلال تخيّلهم. إذا رغبتم بالمحاولة، اضبطوا الصوت على درجة مناسبة.

بعد ذلك، اجلسوا وجذعكم منتصب في وضعية مريحة على كرسي أو أريكة، وحتى على الأرض... تنفّسوا بعمق. أغمضوا عيونكم، أفرغوا ذهنكم، واستعدوا للبدء بالتخيّل.

### المرحلة 2: تخيّلوا ما تتمنونه فعلاً

كثير من الأشخاص لا يرتاحون حين يتخيّلون النجاح، بل ويخشون معرفته. وبعضهم قد يواجهون مقاومة في هذا المجال. وحتى يحدث أن يشعروا بشيء من الإثم لأنهم تركوا خلفهم الـ 95% المتبقية حين نجحوا.

الاستشهاد الشهير مقتبس من كتاب الكاتبة الأميركية ماريان ويليامسون وعنوانه **عودة إلى الحب**: «خوفنا الأعمق ليس أننا

غير كفوئين، خوفنا الأعمق هو أنّ قوتنا تتجاوز جميع الحدود. إنّ نورنا هو ما يخيفنا أكثر، وليست عتمتنا. نسأل أنفسنا: مَن أنا لأكون لامعاً ومشرقاً وموهوباً ومدهشاً؟ في الواقع، مَن أنت حتى لا تكون كذلك؟ أنت ابن الله. تواضعك والانكفاء على ذاتك لا يُفيد العالم. ليس النور أن تتضاءل لتتجنّب إزعاج الآخرين. وُلدنا حتى نُظهر عظمة الله الكامنة فينا. هذه العظمة موجودة داخل كل واحد منا وليس فقط في داخل بعض المُصطَفين، وعندما نسمح لنورنا أن يشرق، فإننا نمنح الآخرين لاإرادياً إذناً أن يفعلوا الشيء ذاته. حين نتحرَّر من خوفنا، فإن وجودنا يحرر الآخرين تلقائياً».

أعظم هدية يمكن أن نقدّمها للأشخاص الذين نحبهم هي أن نعيش ونحن نعبّر عن كامل إمكاناتنا. ماذا يعني هذا في حالتكم؟ ماذا تريدون **فعلاً**؟ انسوا المنطق والحدود والجانب العملي. لو كان يمكنكم أن تصيروا وتحصلوا وتفعلوا **كلّ** ما تريدون، فعلى ماذا كنتم ستحصلون؟ وماذا كنتم ستفعلون؟ ومَنْ كنتم ستصيرون؟

تخيّلوا أهدافكم الرئيسة، وأعمق رغباتكم وأقصى أحلامكم، فمن شأنها أن تقلب حياتكم. انظروا وأحسّوا واسمعوا وتذوّقوا واشعروا بجميع تفاصيل رؤيتكم. استخدموا جميع حواسكم لتعزّزوا فعالية تخيّلكم. وكلما ازدادت رؤيتكم وضوحاً، شجّعكم هذا على اتّخاذ الخطوات الضرورية لتصبح أمراً واقعاً.

تقدّموا بعد ذلك في الزمن حتى تروا أنفسكم تحصدون النتائج المرجوّة. يمكنكم أن تنظروا إلى المستقبل القريب -إلى نهاية النهار-

أو أبعد في المستقبل، كما فعلت حين كنتُ أكتب هذا الكتاب متخيّلاً أشخاصاً يقرؤونه ويحبونه وينصحون أصدقاءهم به. الأساسي هو أن تروا أنفسكم تَصلون إلى غاياتكم وأن **تشعروا** بالخير جرّاء مثابرتكم وتحققوا أهدافكم.

## المرحلة 3: تخيّلوا الشخص الذي يجب أن تصيروه وما يجب أن تفعلوه

بعد أن تشكّلوا صورة ذهنية واضحة عمّا تريدونه، تخيّلوا أنفسكم تعيشون كشخص يستطيع أن يتصرف بحيث تصبح رؤيتكم واقعاً. انظروا إلى أنفسكم تنفذون الأفعال الإيجابية الضرورية يومياً (تمارسون التمارين البدنية، تنقحون، تعملون، تكتبون، تجرون مكالمات هاتفية، ترسلون رسائل إلكترونية...). وبالأخص تستمتعون بالخطوات. ترتسم ابتسامة على شفاهكم حين تركضون على جهاز الجري، تتفاخرون بتفانيكم في المثابرة. تصوّروا التصميم الذي يفصح عنه وجهكم حين تجرون هذه المكالمات الهاتفية، حرّروا هذا التقرير أو اتخذوا إجراءات، واجعلوا هذا المشروع الذي رفضتم منذ وقت طويل جداً البدء بتنفيذه ينجح، بكلّ إخلاص، متسلّحين بثقة كبيرة. تخيّلوا زملاءكم وزبائنكم وأقاربكم وأصدقاءكم وزوجاتكم يستجيبون لتصرفاتكم الإيجابية وهيئتكم المتفائلة.

## أفكار أخيرة حول التخيّل

إضافة إلى قراءة توكيداتكم كلّ صباح، فإنّ عملية التخيّل البسيطة للغاية، التي تنفّذونها يومياً، ستعزّز برمجة عقلكم الباطن نحو النجاح. ستبدؤون تعيشون في انسجام مع هذه الرؤية المثالية، التي ستتحقق.

يعتبر بعض الخبراء أنكم حين تتخيّلون أحلامكم وأهدافكم، ستجتذبون رؤاكم إلى حياتكم. وسواء آمنتم أم لم تؤمنوا **بقانون الجذب**، فإنّ للتخيّل تطبيقات عملية. حين تتخيّلون ما تتمنون، تحفّزون الانفعالات التي تشحذ معنوياتكم وتدفعكم نحو رؤيتكم. وكلما ازداد هدف رغبتكم وضوحاً، ازدادت في **لحظتكم الراهنة** كثافة المشاعر التي ستعتريكم حين تحققون هدفكم، وازدادت إمكانية تحقيقه وتحوله إلى واقع.

حين تنجزون تخيّلكم كلّ يوم، ترصفون أفكاركم ومشاعركم على رؤيتكم. ويتعزّز دافع المثابرة بسهولة أكبر. قد يساعد التخيّل في التغلب على العادات المُعيقة، مثل التسويف، وعلى اتخاذ الإجراءات الضرورية لتحقيق أهدافكم.

أنصحكم أن تبدؤوا بخمس دقائق تخيّل، لكن، في الفصل القادم، سأعلّمكم كيف تستفيدون من فوائد التخيّل بمعدل دقيقة واحدة في اليوم.

## اخلقوا لوحة تخيّل (اختيارية)

أصبحت لوحة التخيّل شعبية بفضل نجاح كتاب وفيلم **السرّ**. إنها مجرد لوحة إعلانات تُلصقون عليها صور ما تتمنون الحصول عليه، وما تريدون أن تصبحوه وما ترغبون أن تفعلوه، والمكان الذي تحلمون أن تعيشوا فيه... .

خلقُ لوحة تخيّل هو نشاط ممتع يمكنكم القيام به لوحدكم أو مع صديق أو شريك حياتك أو حتى مع أولادكم. وهو يمنحكم أيضاً عنصراً ملموساً تركّزون عليه خلال تخيّلكم. وللحصول على تعليمات مفصّلة عن طريقة إنجاز هذه اللوحة، راجعوا مدونة كريستين كين الممتازة، **كيف أخلق لوحة التخيّل**، وأيضاً كتابها الإلكتروني المجاني **(الدليل الشامل للوحات التخيّل)**[1].

ضعوا في ذهنكم أنه حتى لو كان إنشاء لوحة التخيّل ممتعاً، لن يتغيّر شيء في حياتكم ما لم تنتقلوا إلى الفعل. إنني متفق مع الدكتور الأميركي نيل فاربر الذي قال[2]: «صُنعت لوحات التخيّل لتحلموا، ولوحات الفعل لتنجحوا». وإذا كان النظر كلّ يوم إلى لوحة تخيّلكم يمكن أن يعزز دافعكم ويساعدكم على الاستمرار في التركيز على أهدافكم، فاعلموا أنكم لن تحصلوا على نتائج ملموسة ما لم تتخذوا الخطوات العملية الضرورية.

(1) www.ChristineKane.com

(2) Psychologytoday.com




# ذال: ذخيرة التمارين البدنية

## (E is for Exercise)

إذا لم تخصصوا وقتاً للتمرين،
فيجب على الأرجح أن تخصصوا
وقتاً لمعالجة أنفسكم.

**روبين شارما**

التمرين البدني الوحيد الذي
يمارسه معظم الناس هو
الإسراع في استخلاص النتائج،
ومهاجمة أصدقائهم، والتهرب من
مسؤولياتهم والمبالغة.

**مجهول**

يجب أن تكون الرياضة البدنية الصباحية عنصراً أساسياً في طقوسكم اليومية. إذا تحرّكتم ولو لبضع دقائق كلّ صباح، فإنّ ذلك سيمنحكم طاقة إضافية، ويفيد صحتكم، ويحسّن ثقتكم بأنفسكم وراحتكم العاطفية ويسمح لكم أن تحصلوا على أفكار في غاية الوضوح وأن تركزوا لفترة مديدة. هل أنتم مشغولون بحيث لا تستطيعون ممارسة الرياضة؟ سأشير عليكم في الفصل القادم كيف تُدخلون في برنامجكم اليومي جلسة رياضية مدتها **ستون ثانية**.

رأيت مؤخراً مقطع فيديو ممتاز عن إيبن باغان، وهو خبير في التنمية الذاتية ورجل أعمال عصامي ومليونير كبير، كان المؤلف الذائع الصيت أنتوني روبينز يُجري حواراً معه. سأله أنتوني: «إيبن، ما هو أول مفتاح للنجاح؟». طبعاً شعرتُ بإطراء كبير حين أجاب إيبن: «أبدأ كل نهار بأحد **طقوس النجاح** الشخصي. هذا هو مفتاح النجاح فعلاً». ثم تطرّق إلى أهمية التمارين البدنية الصباحية.

«يجب أن تزيدوا معدّل ضربات قلبكم كلّ صباح لتنشيط الدورة الدموية ولتملؤوا الرئتين بالأوكسجين» واستدرك: «لا تمارسوا الرياضة في نهاية النهار أو في منتصفه. وحتى لو أحببتم أن تتحركوا في تلك الأوقات من النهار، ابدؤوا دوماً صباحكم بقضاء ما بين عشر دقائق وعشرين دقيقة على الأقل في الهرولة في المكان أو بأيّ تمرين هوائي آخر».

فوائد التمارين البدنية الصباحية أكثر من أن يمكن تجاهلها. من الستيقاظ الحقيقي إلى القدرة على الاحتفاظ بمستوى طاقة مرتفع

طيلة اليوم، مروراً بالوضوح الذهني الفائق. وقد تؤدي ممارسة الرياضة لزمن قصير بعد الاستيقاظ إلى تحسين حياتكم بعدّة طرق.

الذهاب إلى الصالة الرياضية، المشي، الجري، تطبيق فيديو عن اللياقة البدنية: أنتم تحدّدون مضمون جلستكم، حتى لو أسديت لكم بعض النصائح.

أنا شخصياً، لو قيّض لي أن أمارس نوعاً واحداً فقط من التمارين البدنية حتى نهاية حياتي، لاخترتُ اليوغا بالتأكيد. بدأتُ أمارس اليوغا لوقت قصير بعد أن اخترعتُ **معجزة الصباح**. ومنذ ذلك الحين، انخرطت فيها بانتظام وأحببتها. إنها أحد أشكال التمارين البدنية النموذجية لأنها تجمع حركات تمرينات المرونة والقوة والتوازن والتنفس الواعي، بل ويمكن لهذا أن يكون شكلاً من أشكال التأمّل.

## اكتشفوا داشاما... الوحيدة والفريدة

يستحيل أن أتحدث عن اليوغا (أو تمارين بدنية تخصّنا) دون أن أذكر صديقتي داشاما التي تُعتبر من أفضل معلّمي اليوغا في العالم. جعلني أحد طلابها أكتشف عملها منذ بضع سنوات. داشاما هي معلمة اليوغا الأكثر أصالة وروحانية وعملية وتأثيراً التي أتيح لي أن ألتقي بها. طلبتُ منها أن تحدّثني عن فوائد اليوغا:

«اليوغا علم متعدّد الأوجه يتناول الجوانب البدنية، والعقلية، والانفعالية، والروحية للحياة. حين طلب مني هال أن أعدّ له عرضاً موجزاً عن اليوغا من أجل هذا الكتاب، ظننتُ أنّ ذلك يتوافق تماماً

مع **معجزة الصباح**. أعرف بالتجربة أنّ اليوغا قد تساعدكم على خلق معجزات في حياتكم. يمكنني أن أجزم بذلك شخصياً من خلال حياتي الخاصة وحياة أشخاص آخرين اتّبعوا تعليماتي في أنحاء العالم قاطبة.

من المهم أن تضعوا في أذهانكم أنّ اليوغا قد تتخذ أشكالاً متعدّدة. سواء كنتم تتأمّلون بصمت في وضعية الجلوس أو تتنفسون لزيادة قدرات جهازكم التنفسي أو تجرون حركات الظهر لتفتحوا قلوبكم، فإنّ هنالك تمرينات يمكن أن تساعدكم في كلّ مجال من مجالات حياتكم. والطريقة هي أن تتعلّموا بدقّة تقنيات تنفيذها حين تحتاجون إلى علاج وأن تستفيدوا منها لتحقيق التوازن.

إن الممارسة المتناسقة لليوغا يمكن أن تحسّن حياتكم بطرق عديدة. يمكنها أن تُعيد الانسجام والتناغم وأن تجدّد تدفق الطاقة، وأن تخلق مجالاً لتنشيط دوران السوائل والدم والطاقة من جديد بطريقة مُرضية. أشجّعكم على الإصغاء لجسدكم وعلى تجريب سلاسل جديدة حين تستعدوا. لمعرفة المزيد ومشاهدة مقاطع فيديو تتضمن دروس اليوغا، لا تترددوا في زيارة موقعي على الإنترنت (pranashama.com - الموقع باللغة الإنجليزية).

مع فائق تحياتي وحبي، داشاما».

## أفكار أخيرة حول التمارين البدنية

تعرفون أنّ عليكم ممارسة الرياضة بانتظام حتى تبقوا في صحة جيدة وتتمتعوا بحيوية وافرة. هذا ينطبق على الجميع، لكن من

السهل جداً أن تجدوا أعذاراً حتى لا تمارسوها، والعذران الأكثر شيوعاً هما «ليس لدي وقت» و«أنا متعب جداً». إنّ خزان الأعذار هو بئر لا قرار له. وكلّما أبدع عقلكم، ازدادتكم أعذاركم عدداً، أليس كذلك؟

الرائع في دمج التمارين البدنية **بمعجزتكم الصباحية** هو أنكم تتحرّكون قبل أن يجعلكم نهاركم تجثون على ركبتيكم، قبل أن تجدوا أعذاراً جديدة لتغيبوا عن جلستكم. **معجزة الصباح** هي فعلاً وسيلة مضمونة لتجنّب جميع هذه الأعذار وجعل التمارين البدنية عادة يومية. ستعرفون المزيد عن وسيلة في غاية البساطة لترسيخ عادات إيجابية مثل ممارسة التمارين البدنية في الفصل التاسع: «ممّا لا يُحْتَمَل إلى ما لا يُقَاوَم: السر الحقيقي لتبني عادات ستغيّر حياتكم (في ثلاثين يوماً)». سترون بعد ذلك جودة حياتكم تتحسّن لسنوات قادمة.

**تحذير**: لا حاجة لأن أخبركم بذلك عادة، لكن استشيروا طبيبكم قبل أن تبدؤوا برنامج التمارين البدنية، لا سيما في حالة وجود آلام وإزعاجات وإعاقة... . قد تضطرون إلى تغيير طقوسكم، أو قد تمتنعون، بحسب حاجاتكم الشخصية.

# منقذات الحياة




## ألف: اقرؤوا

## (R is for Reading)

الشخص الذي لا يقرأ لا يختلف أبداً
عن شخص أميّ.

**مارك توين**

القراءة بالنسبة إلى العقل هي
كالتمارين البدنية للجسد وكالصلاة
للروح. نحن نصبح الكتب التي
نقرؤها.

**ماثيو كيلي**

القراءة، التمرين الخامس من **منقذات الحياة**، هي الحلّ السريع لتغيير أي ميدان في حياتكم. إنها أسرع طريقة لاكتساب المعارف والأفكار والستراتيجيات الضرورية لتُحرزوا نجاحاً باهراً في أيّ مجال من مجالات حياتكم.

المهم أن تتعلموا من الخبراء - أولئك الذين حققوا فعلاً ما تتمنون فعله. لا تخترعوا العجلة من جديد. أسرع طريقة للوصول إلى أهدافكم هي أن **تتخذوا** أشخاصاً أحرزوا نجاحاً **قدوة لكم**. وبفضل أعدادٍ لا حصر لها من الكتب في جميع الميادين، يمكن للقراءة أن تزوّدكم بمعرفة غير محدودة.

سمعتُ مؤخراً أحدهم يقول بلهجة ساخرة ومتعجرفة: «أجل، بالتأكيد، أنا لا أقرأ كتب تنمية ذاتية»، كأنّ هذا النوع من الكتب ليس من مستواه. لا أدري إن كان الأمر مجرد غرور أم هو عدم وعي للموضوع، لكنه يتجاهل عرضاً من المعارف والأفكار لا حصر لها، قدّمها أفراد مدرجين بين ألمع الشخصيات على وجه البسيطة، ويمكنها أن تقلب حياته وتجعله يتطوّر. هل هنالك أحد لديه ذرّة عقل في رأسه يمكنه أن **يختار** تجاهل التنمية الذاتية؟

أياً يكن ما تريدون تحقيقه في حياتكم، لديكم تحت تصرّفكم عدد لا يُحصى من الكتب تخبركم كيف تحقّقونه. تريدون أن تصبحوا من أصحاب الملايين؟ ثمة أكداس من الكتب كتبها أشخاص وصلوا إلى ذروة النجاح المالي سيخبرونكم كيف تتقدّمون. وهاكم بعض كتبي المفضلة:

- **الطريق السريع للمليونير**، م. ج. ديماركو
- **فكر وازدد ثراء**، نابليون هيل
- **أسرار عقل المليونير**، ت. هارف إيكر
- **تحوّل مالي كلّي**، ديف رامزي

هل تريدون الاستفادة من حياة زوجية رومانسية ومدهشة، مشبَعة بالحب والشراكة الراسخة؟ ربما يوجد الكثير من الكتب عن هذا الموضوع تحتاجون لقراءتها إلى عقد من الزمن. إليكم بعض الكتب التي أفضّلها:

- **لغات الحب الخمس**، جاري تشابمان
- **تجربة توأم الروح**، جو دان
- **المبادىء السبعة الأساسية لإنجاح الزواج**، جون إم. جوتمان ونان سيلفر

إن كنتم تريدون تغيير حياتكم الزوجية، أو زيادة ثقتكم بأنفسكم، أو تحسين مهاراتكم في التواصل أو قدرتكم على الإقناع، أو أن تصبحوا أغنياء أو تتقدّموا في أيّ مجال في حياتكم، أسرِعوا إلى أقرب مكتبة من منزلكم -أو اذهبوا مثلي إلى موقع أمازون- وستجدون الكثير من الكتب. بالنسبة إلى أولئك الذين يحرصون على التقليل من مدّخرات الكربون أو يوفرون المال، أنصحكم أيضاً أن ترتادوا مكتبة مدينتكم أو تتصفّحوا شبكة الإنترنت.

وللحصول على قائمة شاملة بكتب التنمية الذاتية المفضّلة لدي، وبعضها أسهم إسهاماً كبيراً في نجاحي وسعادتي، ألقوا

نظرة على نافذة «**قائمة كتب هال الموصى بها**» على موقع .http://MiracleMorning.com

## هل يجب أن نقرأ كثيراً؟

أنصحكم أن تلتزموا بقراءة عشر صفحات على الأقل يومياً (وحتى خمس صفحات يعتبر رقماً جيداً في البداية، إن قرأتم ببطء أو كنتم لا تحبون القراءة... حالياً). لنقُم بحسبة سريعة: لن تقتلكم قراءة عشر صفحات في اليوم وإنما ستشكّلكم. نتحدث هنا عن عشر إلى خمس عشرة دقيقة قراءة (خمس عشرة إلى ثلاثين دقيقة إن قرأتم ببطء).

لنلق نظرة رياضية على السؤال. لنفترض أنكم تقرؤون عشر صفحات يومياً، هذا يرفع الإجمالي السنوي إلى 3650 صفحة، وهو ما يعادل نحو ثمانية عشر كتاب تنمية ذاتية كلّ واحد منها مؤلف من مئتي صفحة! اسمحوا لي أن أسألكم: إن قرأتم ثمانية عشر كتاباً خلال الاثني عشر شهراً القادم، هل تعتقدون أنكم ستحصلون على مزيد من المعارف وستكونون أكثر قدرة وثقة، وستصبحون إجمالاً نسخة مُحسّنة عن أنفسكم؟ بالتأكيد!

## أفكار أخيرة حول القراءة

- ابدؤوا وأنتم تضعون هدفاً في ذهنكم. قبل الشروع بطقس القراءة اليومي، اسألوا أنفسكم لماذا تقرؤون هذا الكتاب -ماذا تنتظرون منه؟- ثم احفظوا هذا الهدف في ذهنكم. هل أنتم

مصممون على إنهاء قراءته؟ وعلى الأخص، هل أنتم ملتزمون بتنفيذ ما تعلّمتموه والشروع بالخطوات اللازمة، من خلال التصدي لتحدي تغيير الحياة في ثلاثين يوماً بفضل **معجزة الصباح** (انظر الفصل العاشر)؟

- يستخدم عدد من معتنقي **معجزة الصباح** وقت قراءتهم لسدّ ثغراتهم في مجال الدين، فيقرؤون كتباً دينية.

- آمل أنكم اتّبعتم نصيحتي وأنكم تضعون خطاً تحت فقرات هذا الكتاب أو ترسمون دوائر حولها أو تبرزونها، وأنكم تثنون الصفحات وتدونون ملاحظات على الهوامش. وحتى أحقّق أقصى فائدة من الكتب التي أقرؤها وأستطيع العودة إلى مضمونها فيما بعد، أضع خطاً تحت الفقرات التي تهمّني أو أحيطها بدوائر وأدوّن ملاحظات على الهوامش لأتذكر أسباب التشديد على مقطع (باستثناء إذا كان الكتاب مستعاراً من المكتبة العامة طبعاً). تسمح لي هذه الشروح أن أجد بسهولة العِبَر والأفكار والفوائد من دون حاجة إلى إعادة قراءة الكتاب كله.

- أنصحكم فعلاً أن تعيدوا قراءة كتب التنمية الذاتية الجيدة. من النادر أن نستطيع الاستفادة من جميع المعلومات المهمة في كتاب بعد قراءة واحدة. والوصول إلى مرحلة المهارة في أيّ مجال يتطلب التكرار: استعراض بعض الأفكار أو الاستراتيجيات أو التقنيات مراراً وتكراراً، حتى تترسخ في عقلكم الباطن. مثلاً، إذا رغبتم أن تتقنوا لعبة الكاراتيه، لن تقولوا بعد أن تكتشفوا

تقنياتها: «هذا جيد، إنها سهلة». لا، ستتعلمونها، وتطبقونها، ثم تعودون إلى مدرّبكم وتتعلمونها من جديد، ثم تكرّرون العملية مئات المرات لتتقنوا أسلوباً واحداً. الأمر ذاته ينطبق على التقنيات المخصّصة لتحسين حياتكم. من المفيد أن تعيدوا قراءة كتاب تعرفون أن استراتيجياته تستطيع أن تحسّن حياتكم أكثر من أن تنغمسوا في كتاب جديد كلّ مرة. حين أقرأ كتاباً أعرف أنه سيؤثر على مجالٍ في حياتي، أتعهّد أن أعيد قراءته (أو على الأقل أن أعيد قراءة الأجزاء التي وضعتُ تحتها خطاً أو رسمت حولها دوائر أو أبرزتها) فور انتهائي من القراءة الأولى. على أحد رفوف مكتبتي، ثمة مساحة مخصّصة للكتب التي أريد إعادة قراءتها. قرأت مثلاً ثلاث مرات كتباً مثل: **فكر وازدد ثراء** وغالباً ما أعود إليه طوال العام. تتطلب إعادة القراءة الانضباط، لأنّ قراءة كتاب لأول مرة هي عموماً أكثر إغراءً. قد يبدو التكرار مُضجراً أو مرهِقاً (وهو ما يفسّر لماذا عدد قليل من الأشخاص فقط «يتقنون» أيّ شيء)، لكن إعادة قراءة كتاب هي أمر ضروري لأسباب متنوعة، منها ثقافة الانضباط الذاتي الكبير. لماذا لا تجربون مع هذا الكتاب الذي بين يديكم؟ تعهّدوا بإعادة قراءته فور انتهائكم من القراءة الأولى، لتعمّقوا المفاهيم المُكتشفة وتمنحوا أنفسكم مزيداً من الوقت لإتقان **معجزة الصباح**.




# تاء: تذكروا الكتابة

## (S is for Scribing)

أياً يكن ما تكتبونه، فإن مداد
الكلمات على الورق هو شكل من
أشكال العلاج، لا يكلف قرشاً.

**ديانا راب**

تنبثق الأفكار من جميع الاتجاهات
وفي جميع اللحظات. مشكلة
تدوين الملاحظات ذهنياً تكمن في
أن حبرها يتلاشى بسرعة فائقة.

**رولف سميث**

## كتابة المذكرات

شكلُ كتابتي المفضّل هو كتابة اليوميات. أخصّص لها بين خمس وعشر دقائق يومياً خلال **معجزتي الصباحية**. حين تدوّنون الأفكار التي تخطر ببالكم، تحصلون على معلومات مفيدة، وإلّا ستهرب منكم. تتيح لكم مرحلة كتابة **معجزتكم الصباحية** ملاحقة تطوّراتكم وأفكاركم واكتشافاتكم، وأن تقدحوا زناد وعيكم وتصقلوا نجاحكم ومعلوماتكم، وأيضاً فرص وهوامش تقدّمكم أو تطوركم.

ومع أنني أعرف جميع فوائد كتابة المذكرات منذ سنوات، وجرّبتها في مناسبات عديدة، لكني لم أمارسها قط كعادة منتظمة، لأنها لم تكن ضمن روتيني اليومي. كنت أحتفظ عادة بدفتر يوميات إلى جانب سريري وحين أعود متأخراً مساءً، كنت أتذرع تسع مرات من أصل عشر بأنني لا أستطيع أن أملأها بسبب تعبي. كانت دفاتر يومياتي تبقى عملياً بيضاء. ورغم أنّ العديد من دفاتر اليوميات شبه الجديدة كانت تتصدر فعلاً رفّ كتبي، لكنني كنت أشتري دفتراً جديداً، أعلى سعراً من سابقه، محاولاً أن أقنع نفسي أنني بإنفاق المزيد من المال عليه، لن يسعني إلّا أن أستخدمه. تبدو هذه النظرية مقنعة، أليس كذلك؟ لسوء الحظ لم تنجح على الإطلاق، وخلال سنوات، لم أنفك أكدس دفاتر يوميات باهظة الثمن على نحو متزايد لكنها ظلت فارغة.

كان هذا قبل **معجزة الصباح**. منذ اليوم الأول، منحتني **معجزة الصباح** الوقت والانضباط اللازمَين لأكتب في دفتر يومياتي **كل يوم**، وسرعان ما أصبحت إحدى عاداتي المفضّلة. يمكنني أن أقول

لكم اليوم إن كتابة المذكرات هي واحدة من أكثر المهام ثراءً ورغداً في حياتي. لا أستمتع بتدوين أفكاري كتابةً فحسب، بل الأهم من ذلك، إعادة قراءة يومياتي فيما بعد تحقّق لي فوائد جمة، خاصة في نهاية العام. من الصعب التعبير بكلمات عن البُعد الإيجابي لإعادة قراءة هذه اليوميات. لكنني سأبذل قصارى جهدي لشرحه.

## أول مرة أعدت فيها قراءة مذكراتي

في 31 ديسمبر، بعد أن أنهيت العام الأول من **معجزتي الصباحية** وكتبتُ مذكراتي، بدأتُ أعيد قراءة صفحاتها الأولى. ويوماً بعد يوم، راجعتُ وحرفياً عشتُ مرة أخرى عامي بكامله. هكذا استطعتُ أن أكنس حالتي الذهنية كلّ يوم وألقي نظرة جديدة على تطوّري على مدار العام. أعدتُ تفحّص أفعالي ونشاطاتي وتقدّمي، وهو ما أتاح لي أن أزداد وعياً بما أنجزته خلال الاثني عشر شهراً الأخيرة. عدتُ بشكل خاص إلى العبر والدروس التي تعلّمتها، والتي نسيت عدداً لا يُستهان به منها على مدار أشهر.

**امتنان** - شعرت أيضاً بامتنان فائق، إلى درجة لم أكن أعرفها، وعلى مستويين معاً. هذا ما أدعوه اليوم بلحظة **العودة إلى المستقبل**. حاولوا أن تتبعوني (ولا تتردّدوا أن تروني بصورة مارتي مكفلاي، الشخصية الخيالية في فيلم **العودة إلى المستقبل**، وهو ينزل من سيارة ديلوريان عام 1985!) وأنا أعيد قراءة مذكراتي، طفقت ذاتي الحالية (التي كانت أيضاً ذاتي **المستقبلية** حين كتبت هذه المذكّرات) تعود إلى جميع الأشخاص والتجارب والدروس والنجاحات

التي دوّنتها كتابياً باعتبارها هدف معرفتي خلال عام. وبينما رحت أعيش من جديد الامتنان الذي شعرتُ به في الماضي، أسعدني أيضاً في اللحظة الحالية الطريق الذي قطعته. كانت تجربة رائعة وسريالية إلى حدٍّ ما.

**تطور متسارع** - ثم بدأتُ أستفيد من جميع مزايا إعادة قراءة يومياتي. أخرجتُ ورقة بيضاء، رسمتُ خطاً عمودياً وأدرجتُ عنوانَيْن في الأعلى: **الدروس المُستفادة والالتزامات الجديدة.** وأنا أتصفّح بسرعة مئات الصفحات من يومياتي، استطعتُ أن أعثر على عشرات الدروس القيّمة.

إنّ أكثر ما ساعدني على التطور، هو الغوص ثانية في **الدروس المُستفادة** والانتقال إلى **التزامات جديدة** لوضع هذه الدروس موضع التنفيذ.

ومع أنه توجد مزايا كثيرة لكتابة مذكرات يومية، سبق أن وصفت بعضها، إليكم المزايا المفضّلة لدي من بينها:

- **اكتساب الوضوح** - تجبرنا عملية الكتابة على التفكير وفهم الفكرة المدونة. ستتيح لكم كتابة اليوميات اكتساب الأفكار الواضحة، وتحليل وحلّ مشاكلكم.
- **حفظ الأفكار** - لا تساهم كتابة اليوميات في تنمية أفكاركم وحسب، وإنما تمنعكم أيضاً من نسيان الأفكار التي تريدون تطبيقها في المستقبل.

- **مراجعة الدروس** - تتيح لكم أن تراجعوا جميع الدروس والعِبَر المستخلصة.
- **مشاهدة تقدمكم** - من الرائع ربط سجلّ يومياتكم المؤرّخ على مدار عام وتقييم التقدّم المنجز. إنها إحدى التجارب الممتعة التي تقويكم وتمنحكم الثقة.

## هاجس الصدع: مضرّ أم نافع؟

تحدّثنا في بداية الفصل الحالي عن استخدام **منقذات الحياة** لردم «صدعكم». يميل الكائن البشري إلى أن يهجس بصدعه، أي أن يسهب في الحديث عن الفجوة الموجودة بين حياته الحالية وحياته التي يتمناها، بين ما أنجزه وما يمكنه إنجازه أو يرغب بإنجازه، بين الفرد الذي هو عليه ورؤيته المثالية للشخص الذي عليه أن يصيره برأيه.

المشكلة هي أنّ الهوس بهذا الصدع قد يلحق الضرر بثقتنا وصورتنا ذاتها ويسبب عدم رضا دائم على ما نحصل عليه وننجح فيه. نعتقد أننا لسنا جيدين بالقدر الكافي، أو على الأقل، لسنا جيدين كما ينبغي لنا أن نكون.

الأشخاص الذين عرفوا النجاح هم الأسوأ عامة في هذا المجال، لأنهم يتجاهلون أو يقلّلون من شأن نجاحاتهم، ويشعرون بالذنب بإزاء أيّ خطأ أو خلل ولا يرضون أبداً عمّا يفعلونه.

المفارقة هي أنّ هذا الهوس بالصدع هو إلى حدٍّ كبير السبب في أنّ الأشخاص اللامعين... لامعون. إنّ الرغبة الجامحة لردم هذا الصدع هي التي تحفّز سعيهم للتميّز وتدفعهم باستمرار لتحقيق النجاح. قد يكون الأمر مفيداً ومثمراً إذا استند هذا الهوس إلى حالة ذهنية إيجابية واستباقية من نوع: «أتعهد بكلّ طاقتي أن أستثمر جميع إمكاناتي»، من دون شعور بأيّ نقص. وقلّما تكون هذه هي الحال بكلّ أسف. الفرد العادي، وحتى الشخص اللامع العادي، يميل إلى التركيز على هذا الصدع، ويرى النصف الفارغ من الكأس.

الأكثر موهبة، أولئك الذين يكونون متوازنين ويتمسّكون بالحصول على الدرجة عشرة في جميع مجالات حياتهم تقريباً، تغمرهم السعادة بإزاء ما يحصلون عليه ويشعرون بالامتنان حيال أنفسهم بشأن ما أنجزوه وهم راضون على الدوام عن وضعهم. إنها فكرة مزدوجة: **أبذل قصارى جهدي الآن، وفي الوقت نفسه أستطيع أن أفعل الأفضل وأريد فعله.** يَحُول هذا التقييم الذاتي المتوازن من دون ظهور شعور بالنقص -لا يوجد، يكسب ويفعل ما يكفي- متيحاً السعي إلى رأب الصدع في كلّ مجال.

عموماً، حين نهجس بهذا الصدع في نهاية اليوم أو الأسبوع أو الشهر أو العام، يستحيل عملياً أن نقيّم أنفسنا بدقّة وأن نحدّد مقدار تقدّمنا. مثلاً، إذا كان لديكم عشر مهمات لإنجازها في اليوم -وأنجزتم منها ست- فإنّ هاجس الصدع سيجعلكم تشعرون أنكم لم تفعلوا شيئاً ممّا تريدون.

معظم الناس يفعلون العشرات، بل المئات من الأشياء بشكلٍ صحيح في اليوم، وبعضها بشكل خاطئ. احزروا ماذا يتذكّرون وماذا يردّدون؟ أليس من المنطقي والأصوب التركيز على المئة شيء المُنجزة بشكلٍ صحيح؟ سيكون ذلك بالتأكيد أكثر متعةً.

وما علاقة ذلك بكتابة المذكرات؟ الكتابة كلّ يوم في دفتر يوميات، باستراتيجية منتظمة (سأخبركم المزيد عن هذا الموضوع قريباً جداً)، تتيح لكم أن تركزوا انتباهكم على ما أنجزتموه، وما يسعدكم، وما تلتزمون بتحسينه غداً. هكذا ستقدّرون سعيكم كلّ يوم، وستكونون راضين عن تقدّمكم المُنجَز وسيسعكم أن تستفيدوا من وضوح فائق لتحصلوا على نتائج بأقصى سرعة.

## كيفية كتابة المذكّرات

إليكم ثلاث مراحل بسيطة للبدء بكتابة المذكرات أو تحسين الطريقة التي تستخدمونها حالياً:

- **اختيار شكل: رقمي أو تقليدي.** أنتم مَن تقرّرون إمّا اختيار يوميات تقليدية أو يوميات رقمية (على حاسوبكم، على تطبيق هاتفكم الذكي، أو على لوح إلكتروني). سبق لي أن استعملتُ الشكلين، ولكلّ واحد منهما مزاياه وعيوبه (سأتطرق لها في دقيقة). المسألة قبل كلّ شيء هي مسألة ذوق. هل تفضّلون الكتابة باليد أم الضرب على المراقن؟ إنه قرار بسيط نسبياً عليكم أن تتّخذوه.

- **الحصول على دفتر يوميات.** فيما يتعلق بدفتر اليوميات التقليدي، ولو أنّ جميع النماذج تفي بالغرض (وحتى يمكنكم استخدام الدفتر ذا الشريط الحلزوني وسعره دولار واحد)، ربما يجدر اختيار دفتر يوميات جميل ومتين يكون من دواعي سروركم العودة إليه، لأنكم ستحتفظون به على الأرجح حتى نهاية حياتكم. اشتروا دفتر يوميات مسطّراً ويتضمن تواريخ أيضاً، بحيث يتسنى لكم كتابة 365 يوماً من العام. لاحظتُ أنّ وجود التاريخ يشجّعني على استخدامه كلّ يوم، لأني حين أتخطى تاريخاً، تظلّ الصفحة المقابلة له فارغة وهو ما يلفت النظر مباشرة. هذا يحرّضني عموماً على العودة ذهنياً إلى التواريخ المفقودة لتسدّ الفجوات. من العملي أيضاً امتلاك دفتر يوميات يؤرّخ لكلّ عام. وبهذه الطريقة يمكنكم العودة بسهولة إلى لحظة محدَّدة من حياتكم والاستفادة من المزايا الموصوفة آنفاً في فقرة «أول مرة أعدتُ فيها قراءة مذكراتي». كان أحد نماذج يومياتي المسطّرة والمفضّلة هو **دفتر يوميات الفائزين**[1] الذي استخدمته من عام 2007 حتى عام 2009. كانت النتيجة باهرة واستلهمت منه لأبتكر **دفتر يوميات معجزة الصباح.** وحتى يمكنكم أن تحمّلوا مجاناً **دفتر يوميات معجزة الصباح** من الموقع المذكور في نهاية هذه الفقرة.

(1) www.TheWinnersJournal.com

وإذا فضّلتم اليوميات الرقمية، ستواجهون حرج الاختيار أيضاً. تطبيقي المفضّل، **يوميات الدقائق الخمس**[1]، أصبح مطروقاً على نحو متزايد. وهو يتضمن خيار «المساء» الذي يتيح لكم أن تستعرضوا نهاركم وأن تحمّلوا صوراً لتخلقوا ذكريات بصرية. وهنا أيضاً، يتعلق الأمر فعلاً بما تفضّلونه وبالمزايا التي ترغبونها. اكتبوا على موقع غوغل ببساطة «مفكرة إلكترونية» وستحصلون على طائفة من الخيارات.

- **تقرير المحتوى.** لا حدود لجوانب حياتكم التي تسجّلونها في مذكراتكم، وأنواع المذكرات كثيرة: للتعبير عن امتنانكم، تدوين أحلامكم، نظامكم الغذائي، جلساتكم الرياضية... . قد تتعلق مداخلكم بأحلامكم، ومشاريعكم، وعائلاتكم، والتزاماتكم، والدروس المُستفادة، وبجميع المواضيع التي تشعرون أنكم بحاجة التركيز عليها. تتنوع أساليبي من عملية منظمة ودقيقة **-وضع لائحة بما يجعلني ممتناً، تعداد نجاحاتي، إيضاح المجالات التي أتمنى أن أتحسّن فيها، التخطيط للإجراءات التي سأتّخذها حتى أتقدّم-** إلى المقاربة التقليدية، المتضمّنة تاريخاً وسيناريو نهاري. أجد الطريقتين مفيدتين للغاية وحتى يمكنكم أن تجمعوا بينهما.

للحصول على نموذج مجاني من **دفتر يوميات معجزة الصباح**، اذهبوا إلى موقع http://MiracleMorning.com على الإنترنت.

---

(1) app.fiveminutejournal.com

## هل تريدون تأليف كتاب؟

أظهرت دراسة استقصائية أجرتها صحيفة **يو إس إي توداي** الأميركية، أنّ 82% من الأميركيين يرغبون في تأليف كتاب، لكن ما هو السبب الرئيس الذي يمنعهم من ذلك؟ تخمينكم في محلّه: ليس لديهم الوقت. إذا حدث ورغبتم في تأليف كتاب، يمكنكم الاستفادة من وقت **معجزة الصباح** لتبدؤوا. في الحقيقة، أكتب هذه السطور في الساعة السادسة وثلاث دقائق خلال **معجزتي الصباحية**.

أنا واثق من أنّ ثمة كتاب يغفو في داخل كلّ واحدٍ منا وينتظر الخروج إلى العالم. بدأتُ مؤخراً أدرِّب عدداً لا يُستهان به من زبائني الخاصين ليستطيعوا أن يبدؤوا (أو ينهوا) كتابهم الأول (أو القادم) ويتعلّموا أن يكتبوا، ليس فقط كتاباً ناجحاً، وإنما أن يبدؤوا في تنفيذه. يستهويني دوماً سماع قصص الناس واكتشاف الموضوع المفضل الذي يريدون الكتابة عنه.

## شخصنة منقذات الحياة

في الفصل الثامن («أضفوا الطابع الشخصي على **معجزتكم الصباحية**»)، ستتعلّمون على شخصنة جميع مظاهر **معجزتكم الصباحية** تقريباً بحسب نمط حياتكم. حالياً، أودّ أن أشركِكم ببعض مسارات إضفاء الطابع الشخصي وفق برنامجكم وتفضيلاتكم. ربما لا يسمح لكم طقسكم الصباحي الحالي أن تختاروا من أجل **معجزة صباح** إلّا ما بين 20 إلى 30 دقيقة. قد تفضلون أيضاً نسخة مطوّلة في العطلة الأسبوعية.

إليكم مثالاً شائعاً عن **معجزة الصباح** لمدّة ستين دقيقة يستخدم **منقذات الحياة:**

**مثال عن معجزة صباح (60 دقيقة)**
**-مع منقذات الحياة-**

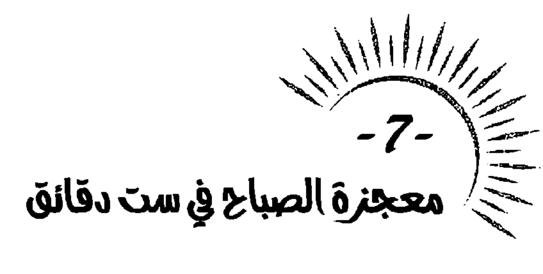
صمت (خمس دقائق)
توكيدات (خمس دقائق)
تخيّل (خمس دقائق)
تمارين بدنية (عشرون دقيقة)
قراءة (عشرون دقيقة)
كتابة (خمس دقائق)
المدة الإجمالية: ستون دقيقة

يمكنكم أيضاً أن تكيّفوا ترتيب **منقذات الحياة** التي تنجزونها بحسب تفضيلاتكم. يفضّل بعض الأشخاص أن يبدؤوا بالتمرينات البدنية، ليستيقظوا وينشطوا الدورة الدموية. لكن يمكنكم أن تنهوا ترتيبكم بالرياضة البدنية حتى لا تنجزوا أنشطة **معجزتكم الصباحية** الأخرى وأنتم تتصبّبون عرقاً. أنا شخصياً أفضّل أن أبدأ بفترة صمت هادئة حتى أستيقظ بلطف وأفرّغ ذهني وأركز طاقتي وغاياتي. أترك التمارين البدنية إلى النهاية، لأستطيع الإسراع بعدها مباشرة إلى الدوش ومن ثم أبدأ نهاري. لكن هذه **معجزتكم الصباحية**، وليست معجزتي، لذلك لا تتردّدوا في تجريب ترتيبات مختلفة ومعرفة الأنسب لكم.

## أفكار أخيرة حول منقذات الحياة

كل شيء صعب لأول وهلة، ثم يصبح بسيطاً. وأيّ تجربة جديدة تسبّب إزعاجاً في البداية قبل أن تصبح ممتعة لكم. وكلما طبّقتم مبادىء **منقذات الحياة**، كلما بدا كلّ واحدٍ منها طبيعياً وعادياً. تذكّروا أنّ جلسة تأمّلي الأولى كادت أن تكون الأخيرة لأن ذهني انطلق بسرعة فائقة مثل سيارة الفيراري وراحت أفكاري تتقافز عشوائياً في كلّ الاتجاهات مثل كرة مطاطية. لكنني الآن، أعشق التأمّل، وحتى لو لم أكُن متمرّساً، إلّا أنني أتدبّر أمري. الأمر ذاته ينطبق على جلستي الأولى في اليوغا. شعرتُ أني سمكة خارج الماء. كنت متيبّساً مثل وتَد، غير قادرٍ على تنفيذ الوضعيات بشكلٍ صحيح، وأحسستُ أنني أخرق ومتضايق. أما اليوم، اليوغا هي تمريني المفضّل وأنا في غاية السعادة لأني ثابرتُ عليها.

أدعوكم للبدء منذ الآن في تنفيذ **منقذات الحياة**، لتأنسوا كلّ واحدة منها وتشعروا بالراحة. سيسعكم بعد ذلك أن تشرعوا في خوض تحدّي تغيير الحياة في ثلاثين يوماً بفضل **معجزة الصباح** الواردة في الفصل العاشر. إذا كان همّكم الأكبر هو إيجاد الوقت، لا تقلقوا، لديَّ الحل. في الفصل القادم، ستتعلّمون تنفيذ **معجزة الصباح** بكاملها -وأنتم تشعرون بفوائد **منقذات الحياة** الست- بمعدل ست دقائق قصيرة في اليوم.



# -7-
# معجزة الصباح في ست دقائق

ليس لدي وقت
للاستيقاظ باكراً.

**مجهول**

آه حسناً، أنتم مشغولون جداً؟ غريب، كنت أظن أني المشغول الوحيد.

السؤال أو القلق الأكثر شيوعاً الذي أسمعه بشأن **معجزة الصباح** هو: **كم من الوقت يجب أن تستمر؟** في أول مرّة أدركتُ فيها أنّ نجاحنا (والتعبير عن إمكاناتنا) في كلّ مجال من مجالات حياتنا كان محدوداً بسبب نقص النمو الشخصي (أو عدم وجوده)، أكبر عقبة واجهتني هي إيجاد الوقت لمعالجته.

وعلى مدار سنوات، وأنا أصمّم وأتقاسم **معجزة الصباح**، أدركتُ تماماً ضرورة جعلها تدريجية حتى يتسنّى للأشخاص المشغولين توفير الوقت ليكرّسوا أنفسهم لها. لذلك ابتكرت **معجزة الصباح** في ستّ دقائق للأيام التي تجرون فيها في جميع الاتجاهات، وكذلك للأشخاص الغارقين في حالتهم الراهنة بحيث أن مجرد احتمال إضافة بند إلى برنامجهم يزيد من توترهم.

أعتقد أننا جميعاً متفقون على أنّ تخصيص ست دقائق كحدّ أدنى لبلوغ مستوى النجاح والسعادة الذي نتمنّاه ليس معقولاً وحسب، وإنما ضروري حتماً، حتى لو لم يكن لدينا الوقت. خلال بضع دقائق، سيذهلكم بمتعة أن تكتشفوا كلّ الأثر الذي يمكن لهذه الدقائق الست أن تُحدثه وإلى أيّ مدى ستغيّر حياتكم.

تخيّلوا لو أنّ الدقائق الست الأولى من كلّ نهار تجري على هذا النحو...

## الدقيقة الأولى...

تخيّلوا أنكم تستيقظون بهدوء كلّ صباح: تتثاءبون بقوة، تتمطّون وتبتسمون. وبدل أن تواجهوا يومكم المحموم مندفعين بلامبالاة، متوترين ومضغوطين، تمضون الدقيقة الأولى جالسين في **صمت** مطبق. أنتم في منتهى الهدوء، في منتهى السكينة وتتنفسون ببطء وعمق. يمكنكم تلاوة صلاة الشكر لتحديد الوقت، أو صلاة الإرشاد. قد تقررون أن تعيشوا أول دقيقة تأمّل في حياتكم. وأنتم تجلسون بصمت، تستغرقون تماماً في اللحظة الراهنة. هدّئوا ذهنكم، ارخوا جسدكم وتصرّفوا بحيث يختفي كلّ توتر. تشعرون فعلاً أنكم بسلام وأنكم تعطون معنى لحياتكم...

## الدقيقة الثانية...

أخرجوا **توكيداتكم** اليومية -تلك التي تذكّركم بإمكاناتكم غير المحدودة وأولوياتكم الأكثر أهمية- واقرؤوها بصوتٍ عالٍ. حين تركّزون على الأهم بالنسبة لكم، يزداد مستوى تحفيزكم. حين تتذكرون جميع قدراتكم، تتعزّز ثقتكم. حين تستعرضون ما تعهدتم بإنجازه، والمعنى الذي يضفيه على حياتكم وأهدافكم، تعملون بكلّ طاقتكم لتنفيذ جميع الإجراءات الضرورية حتى تعيشوا الحياة التي تتمنونها في أعماقكم، والتي تستحقونها، وتعرفون أنها في متناولكم...

## الدقيقة الثالثة...

تغمضون أعينكم أو تنظرون إلى لوح **التخيّل** وتتخيّلون. قد يتضمن ذلك ما ستشعرون به حين تتحقّق أهدافكم. تتخيّلون يوماً يجري على ما يرام، ويتراءى لكم أنكم تحبّون عملكم، تبتسمون وتضحكون مع عائلاتكم أو أزواجكم وتنجزون ببساطة كلّ ما خطّطتم له في هذا اليوم. ترون وتشعرون ما سيمنحه هذا النهار ويراودكم إحساس بالفرح لأنكم ابتكرتم شيئاً ما...

## الدقيقة الرابعة...

تخصّصون دقيقة **لكتابة** موضوع امتنانكم وفخركم والنتائج التي تتعهّدون بالحصول عليها هذا اليوم. وهكذا ستدخلون في حالة ذهنية مفعمة بالقوة والإلهام والثقة...

## الدقيقة الخامسة...

ثم تمسكون كتاب تنمية ذاتية وتخصّصون دقيقة رائعة **لقراءة** صفحة أو صفحتين. تتعلمون فكرة جديدة، شيء يمكنكم إدراجه في يومكم ويحسّن نتائج عملكم أو حياتكم العاطفية. تكتشفون شيئاً جديداً يمكنكم استخدامه لتفكروا وتشعروا أنكم أفضل، لتعيشوا أفضل...

## الدقيقة السادسة...

أخيراً، تنهضون وتخصصون الدقيقة الأخيرة لتحريك جسدكم، لتمارسوا **الرياضة البدنية**. هرولوا في مكانكم، اقفزوا، مارسوا تمرين الضغط أو تمارين لياقة بدنية. لكم الخيار، فالأساسي هو أن يزداد معدل ضربات قلبكم، وأن تولدوا الطاقة وأن تزيدوا يقظتكم وتركيزكم.

كيف ستشعرون لو استخدمتم الدقائق الست الأولى من كلّ يوم على هذا النحو؟ وكيف ستغدو أيامكم وحياتكم أفضل؟

لا أقترح أن تقلّصوا **معجزتكم الصباحية** إلى ستّ دقائق في اليوم، وإنما كما أخبرتكم، حين لا يُتاح لكم الوقت، فإنّ **معجزة الصباح** في ست دقائق هي استراتيجية فعّالة لتسريع تنميتكم الذاتية.



# - 8 -
# أضفوا الطابع الشخصي على معجزتكم الصباحية

## تبعاً لنمط حياتكم حتى تحققوا أحلامكم وتبلغوا أهدافكم

«**معجزة الصباح** مدهشة. أتمتع الآن بصفاء ذهني وتركيز وطاقة لا مثيل لها. الرائع فيها هو أنه يمكن لكلّ شخص أن يتبنى طقسه الخاص، تبعاً لأهدافه وبرنامج عمله. بالنسبة لي، أنا مديرة شركة وأم لطفل عمره عام، في فترة **معجزة الصباح**، أفكر وأصلّي وأركز على أهدافي وأحلامي، وأمارس الرياضة البدنية وأتخلص من التوتر. وهي أيضاً فرصة لأعبّر عن امتناني للناس والأحداث وما تحمله لي الحياة. لدينا جميعاً 168 ساعة في الأسبوع. لذلك ابدؤوا في تنفيذ **معجزة الصباح** وستحققون معجزات في حياتكم لم تكونوا تعرفون حتى بوجودها!».

**كاتي هيني،**
صاحبة مشروع، هيدجهوغ غروب
(سانت لويس، ميزوري، الولايات المتحدة الأميركية)

حتى الآن، شددنا على **منقذات الحياة** لتسريع تنميتكم الذاتية خلال **معجزتكم الصباحية**، لكن **معجزة الصباح** هي شأن شخصي 100%، من موعد استيقاظكم إلى مدتها، مروراً بطبيعتها وزمن وترتيب نشاطاتكم. لا يوجد أيّ قيد على شخصنتها، بحسب نمط حياتكم وذلك لضمان مساعدتكم على تحقيق أهم أهدافكم بسرعة غير مسبوقة.

في هذا الفصل، سنستكمل جميع المفاهيم المدروسة سابقاً، كما يأتي: متى وماذا تأكلون صباحاً، كيف توائمون **معجزة الصباح** مع أحلامكم الرئيسة وأهدافكم، وماذا تفعلون في عطلة نهاية الأسبوع، وكيف تتغلّبون على المماطلة والتسويف وأشياء أخرى أيضاً.

## في أي ساعة تستيقظون وتباشرون؟

قد يبدو هذا غير مثمر تماماً، لكن اتبعوني: لستم مُجبرين على تنفيذ **معجزة الصباح صباحاً**.

ماذا؟!

بالطبع لا يمكن إنكار حسنات الاستيقاظ باكراً وبدء اليوم بطريقة حازمة، لكنّ لدى بعض الأشخاص برنامجاً يومياً ونمط حياة خاصَّين جداً لا يسمحان لهم أن يكرسوا الصباح لها. وبطبيعة الحال، شخص يعمل في نوبة ليلية أو ينتهي في وقت متأخر مساءً سيستيقظ متأخراً أكثر من شخص ينام بانتظام في الساعة التاسعة مساءً. ونظراً إلى أن مواعيد العمل تختلف من شخص لآخر، فإنّ مبدأ **معجزة**

**الصباح** هو ببساطة الاستيقاظ **أبكر** من المعتاد (30 إلى 60 دقيقة) حتى تستطيعوا أن تلتزموا كلّ يوم بتحسين أنفسكم وتحويل حياتكم.

## متى ولماذا وماذا تأكلون صباحاً؟

لعلكم لم تنفكوا تتساءلون منذ أن بدأتم القراءة: **لكن تباً، متى نأكل صباحاً مع هذه المعجزة الصباحية؟**

ها قد وصلتُ إلى ذلك، موعد طعامكم خلال **معجزتكم الصباحية** والتغذية التي تختارونها هي أمور أساسية، ولعلّ سبب اختياركم أن تأكلوا هو الأهم.

**متى تأكلون؟** - ضعوا في **اعتباركم** أنّ عملية الهضم هي إحدى آليات الجسد الأكثر استهلاكاً للطاقة في اليوم. كلما أكلتم أكثر، ازداد حجم الأغذية المطلوب هضمها أهمية، واشتدّ شعوركم بالتعب. لذلك أنصحكم أن تأكلوا بعد **معجزتكم الصباحية**. هكذا، في سياق تحقيق أقصى درجة ممكنة من اليقظة والتركيز في أثناء **منقذات الحياة**، سيتدفّق الدم إلى دماغكم وليس إلى معدتكم.

إن شعرتم أنكم بحاجة إلى تناول شيء عند الاستيقاظ، فاحرصوا أن تكون وجبة خفيفة وسهلة الهضم من خلال التركيز على الكميات القليلة، كالفاكهة الطازجة أو العصير (انظروا لاحقاً).

**لماذا تأكلون؟** - لنتوقف برهة قبل أن نشرح لماذا نأكل. حين تتسوّقون أو تطلبون طعاماً في مطعم، ما هي معايير اختياركم

للأغذية التي ستأكلونها؟ هل تعتمدون على الطّعْم، المكونات، الراحة، الصحة، الطاقة، نظام غذائي خاص؟

يفضِّل معظم الناس الطعم، وهذا يشير إلى ارتباطنا الانفعالي بالأطعمة التي نحبها. إن سألتم شخصاً: «لماذا تتناول هذه المثلجات؟ لماذا تشرب هذه المياه الغازية؟» أو «لماذا أحضرت إلى منزلك هذه الدجاجة المشوية؟» سيجيبك بالتأكيد: «آه حسناً، لأني أحب المثلجات! أحب أن أشرب المياه الغازية، أشتهي دجاجة مشوية». ندين بكل هذه الإجابات إلى اللذة الانفعالية وإلى طعم هذه الأغذية. في هذه الحالة، سيتذرّع هذا الشخص على الأرجح بالطابع الصحي أو الطاقة التي تجلبها له هذه الأغذية.

رأيي في هذا الشأن: للحصول على مزيد من الطاقة (هذا ما نريده جميعاً) والعيش بصحة جيدة (هذا ما نرغبه جميعا أيضاً)، من الأهمية بمكان أن ننظر في نظامنا الغذائي. ومن المهم أيضاً أن **نبدأ في تقييم الأغذية التي نتناولها، كالطعم والفوائد الصحية وقيمة الطاقة.** وحاشا لي أن أؤكّد أنه يجب تفضيل الأغذية الصحية المولّدة للطاقة على حساب الأطعمة ذات الطعم اللذيذ. يمكن أن نجمع بين الاثنين. لكن للاستفادة كلّ يوم من أقصى طاقة حتى نرتقي إلى أفضل مستوى ونعمر مديداً وبصحة جيدة، علينا أن نتناول المزيد من الأغذية المفيدة للصحة، مصدر الطاقة ولذيذة المذاق.

**ماذا نأكل؟** - قبل أن نتحدّث عن محتوى وجباتنا، لنتوقف بضع لحظات عند ما يجب أن نشربه. تذكروا، المرحلة الرابعة من استراتيجية تخفيض فترات النوم (الفصل الخامس) تعتمد على شرب كأس

ماء عند الاستيقاظ لإرواء أنفسكم ومنحها الطاقة بعد ليلة نوم هانئة. عموماً، أبدأ **معجزتي الصباحية** بإعداد فنجان من القهوة Bulletproof[1]. أستيقظ كل يوم أبكر بـ 15 دقيقة ليتسنى لي تحضير قهوتي دون أن أقلص مدة **معجزتي الصباحية**.

فيما يخص الأغذية، من الثابت أن نظاماً غذائياً غنياً بالأطعمة النيئة وغير المُعالجة مثل الفواكه الطازجة والخضار، يتيح زيادة مستوى الطاقة، وتحسين التركيز والحالة الانفعالية، والبقاء في صحة جيدة، ويقيكم من الأمراض. لذلك ابتكرتُ **عصير معجزة الصباح الخارق** الذي يحتوي كلّ ما يحتاجه جسدكم في كأس كبيرة باردة! أتحدث هنا عن بروتين كامل (يوفر جميع الأحماض الأمينية الأساسية)، عن مضادات الأكسدة للوقاية من الشيخوخة، عن أحماض دهنية أساسية أوميغا 3 (لتقوية الجهاز المناعي، القلب والأوعية الدموية والدماغية)، وأيضاً عن طيف واسع من الفيتامينات والمعادن... وهذا ليس كلّ شيء. لم أتحدّث عن جميع الأطعمة ذات القيمة الغذائية العالية مثل الكاكاو من المغذيات النباتية المنشطة والمنعشة، ونبات الماكا (المستحضر المنشّط من جبال الأنديز المستخلص بسبب تأثيراته على التوازن الهرموني) الذي يمنح طاقة دائمة، أو أيضاً بذور الشيّا المثبطة للشهية وتفيد عناصره الجهاز المناعي.

---

(1) حرفياً «قهوة مضادة للرصاص». تحوي هذه القهوة أيضاً الزبدة والزيوت، وتعتبر فعّالة جداً لمنع الإرهاق المفاجئ نهاية فترة الصباح.

لا يقتصر دور **عصير معجزة الصباح الخارق** على الحفاظ على مستوى طاقتكم، لكن طعمه أيضاً لذيذ. وقد تجدون أنه يزيد قدرتكم على تحقيق معجزات في حياتكم اليومية. ابحثوا عن الوصفة في نهاية الكتاب.

هل تتذكرون آية الإنجيل «أنتم ما تأكلون»؟ اعتنوا بجسدكم حتى يعتني هو بكم. ستشعرون على الفور بنشاط كبير وستستفيدون من صفاء ذهني فائق!

## وائموا بين معجزة الصباح وأحلامكم وأهدافكم

يمارس معظم أتباع **معجزة الصباح** طريقتي كل يوم حتى يركّزوا بشكل أفضل على أهدافهم المباشرة والأحلام التي يعتبرونها أساسية، بخاصة تلك التي يرجئون تنفيذها دوماً أو التي لم يتسنَّ لهم الوقت للاهتمام بها، مثل بدء مشروع تجاري أو كتابة كتاب. **منقذات الحياة** مثالية لتحسين قدراتكم على مواصلة التركيز على أهدافكم وتسريع تقدّمكم نحو تحقيق أحلامكم.

مثلاً، حين تبتكرون توكيداتكم، احرصوا أن تكون متماشية مع أحلامكم وأهدافكم وأن توضح الأفكار والمعتقدات والأعمال الضرورية لتصبح حقيقة. وبالتالي ستعزز التزامكم الراسخ بالمثابرة. وإذ تقرؤونها كل يوم، ستظلون تركزون على أولوياتكم والإجراءات المتّخذة لإنجازها.

عندما تتفرّغون لتخيّلكم الصباحي، انظروا إلى أنفسكم تستمتعون ببلوغ أهدافكم (كما فعلتُ في أثناء كتابة هذا الكتاب) وشكلوا صورة واضحة عمّا سيبقى منها حين تتحقّق هذه الأهداف. لا تنسوا استحضار جميع حواسكم (انظروا، اشعروا، المسوا، تذوقوا وحتى أحسوا بكلّ تفصيل من رؤيتكم وبالنتائج المرجوة). كلما ازدادت رؤيتكم وضوحاً، كلّما عزّز ذلك حافزكم وأجّج رغبتكم بالاقتراب كلّ يوم من النجاح.

## التغلّب على المماطلة والتسويف:

## ابدؤوا بالأصعب

إحدى أكثر الستراتيجيات فعالية للتوقف عن المماطلة والتسويف وإظهار دوركم المثمر هي أن تبدؤوا صباحكم الباكر في أداء أهم المهام، أو أقلها إمتاعاً.

في كتابه الذائع الصيت **التَهِمْ هذا الضفدع**، يوضح الاختصاصي التحفيزي الشهير برايان تريسي أنّ إنجاز المهام صباحاً يجلب نوعاً من المكافأة العقلية يجعلنا نبلغ القمم في الحياة. تتلخّص الفكرة في أنكم حين تبدؤون بالأصعب لتنتهوا منه، فإنكم تبتكرون دينامية تسمح لكم أن تزيدوا إنتاجيتكم بقية اليوم.

الغرض من **معجزة الصباح** يتخطى مجرد الستيقاظ مع وجود هدف في الذهن: دمج فوائد الستيقاظ باكراً والتنمية الذاتية. لا تكترث الطريقة بطبيعة الأنشطة التي تقومون بها، وتغدو تلك

الأنشطة استباقية من لحظة اختياركم لها وتُساعدكم على تحسين عالمكم الداخلي (أنفسكم) وعالمكم الخارجي (حياتكم).

في هذا الفصل القصير، سأقدّم لكم أفكاراً واستراتيجيات لتصمّموا **معجزتكم الصباحية** وتكيّفوها مع أسلوب حياتكم، بما يُثري حياتكم ويساعدكم على تحقيق أهدافكم المرجوة. سيتاح لكم أيضاً الاطّلاع على نماذج من **معجزة الصباح** أنشأها أفراد -رجال أعمال، ربات منازل، تلاميذ وطلبة- تبعاً لأولوياتهم، وبرامج عملهم وأسلوب حياتهم.

## معجزة الصباح في عطلة نهاية الأسبوع

«حين أستيقظ باكراً يوم الأحد، أستطيع أن أنهي عملي في حالة ذهنية مسترخية للغاية. في أثناء الأسبوع، الوقت يداهمني، وليست هذه هي الحال في عطلة نهاية الأسبوع. حين أنهض باكراً، قبل جميع الناس، يمكنني أن أخطّط ليومي أو على الأقل لنشاطاتي بكلّ هدوء».

**أوبرا وينفري**

إنني متّفق تماماً مع أوبرا. حين ابتكرتُ **معجزة الصباح**، لم أتبعها إلّا من يوم الاثنين إلى يوم الجمعة. وسرعان ما أدركتُ أنني كلما نفذتُ **معجزة الصباح**، أشعر بالتحسن، وبمزيد من الانشراح والنجاح.

لكن حين أنام حتى الضحى، أستيقظ وأنا أشعر بالبلادة، يشرد ذهني وأكون خاملاً.

جربوا ذلك بأنفسكم. ابدؤوا، كما فعلتُ أنا، بتنفيذ **معجزة الصباح** خلال الأسبوع فقط. لاحظوا كيف تشعرون صباح يومَي السبت والأحد بعد الضحى. إذا كنتم تعتبرون مثل أشخاص كثر أنكم تمضون نهاراً أفضل حين تبدؤونه **بمعجزة الصباح**، قد تجدون أنّ عطلة نهاية الأسبوع هي الوقت المثالي لتطبيقها.

## تصرّفوا بحيث تكون معجزتكم الصباحية مسلية ومثيرة!

تتطور **معجزتي الصباحية** مع مرور الأعوام. وإذ أتابع تنفيذ **منقذات الحياة** كل يوم ولا أرى سبباً للتوقف عن الاستفادة من فوائد هذه التمارين الستة، أعتقد أنه من المهم تنويع المتع. وكما في العلاقة الغرامية، يجب أن تستمرّ اللذة والحماسة حتى لا نغرق في الملل.

يمكنكم مثلاً تغيير تمارينكم البدنية الصباحية كل 30، 60، 90 يوماً... جربوا تأمّلات مختلفة بفضل بحث بسيط على موقع غوغل أو عن طريق تحميل بعض تطبيقات التأمّل على هاتفكم الذكي. حدِّثوا بانتظام لوحة تخيّلكم. وكما أشرتُ في فصل خاصّ بالتوكيدات: راجعوا توكيداتكم حتى تنشّطوا حواسكم وتنسجموا مع رؤيتكم -المتطورة باستمرار- للشخص الذي يمكنكم وتريدون أن تصيروه.

من جهتي، أغيّر **معجزتي الصباحية** تبعاً لتطوّر جدول أعمالي، وتبعاً للظروف والمشاريع التي أعمل عليها. حين أكون في فترة التحضير لخطاب أو حلقة بحث، أحجز فسحة وسط **معجزتي الصباحية**، لكي أكرّرهما. وحين أسافر لحضور مؤتمرات في جامعات أو شركات، وبالتالي أنزل في الفندق، أُعَدّل **معجزتي الصباحية** تبعاً لذلك. مثلاً، حين أضطر للتحدث في مؤتمر في وقت متأخّر من المساء، أستيقظ في اليوم التالي متأخراً قليلاً.

مثال آخر للتكيّف يستند إلى مشاريعي الحالية: في الأشهر الأخيرة، تمحورت **معجزتي الصباحية** بشكل خاص، ويا للمفارقة، على إنهاء هذا الكتاب. حافظتُ على **منقذات الحياة**، لكن بنسختها المختصرة، لأكرّس مزيداً من الوقت للكتابة.

وكما ترون، يمكنكم دوماً أن تضفوا طابعكم الشخصي على **معجزتكم الصباحية** بحسب نمط حياتكم.

## أفكار أخيرة حول شخصنة معجزتكم الصباحية

يحتاج الكائن البشري لتنويع ملذّاته. لذلك من المهم أن تحتفظ **معجزتكم الصباحية** بجاذبية التجدّد. وكما أخبرني ذات يوم أحد المرشدين الروحيين الأوائل لي حين شكوت له من الطبيعة المضجرة لمهنتي كتجاري: «مَن يتحمّل الخطأ لأنها مضجرة؟ ومَن عليه أن يعمل لتغدو مسلية؟» لم أزل أحتفظ بهذا الدرس في رأسي. وسواء

تعلّق الأمر بالطقوس أو بالحياة الزوجية، فإنّ مسؤولية تطويرها تقع على عاتقنا لتظلّ متماشية مع ما ننتظره.

لا تنسوا، إن اللحظة التي تقبلون فيها أن تتحمّلوا كامل المسؤولية عن كلّ ما يشكّل حياتكم هي اللحظة التي تستغلون فيها قدرتكم لتغيير أي جانب من جوانب حياتكم.



# -9-
# ممّا لا يُحتَمَل إلى ما لا يُقاوَم

## السر الحقيقي لتبني عادات ستغيّر حياتكم (في ثلاثين يوماً)

أن تكون لامعاً ليست سمة فطرية. يحدث النجاح حين تعتاد القيام بأشياء تخلّى عنها الآخرون. لا يحب الأشخاص الناجحون القيام دوماً بهذه الأشياء، لكنهم يمضون قدماً وينجزونها.

**دون ماركيز**

التحفيز هو ما يجعلك تبدأ، لكن العادة هي ما تجعلك تواصل.

**جيم رون**

يُقال إن نوعية حياتنا تتعلق بنوعية عاداتنا. فإذا تمتّع شخص بحياة ناجحة، فلأنه تبنى عادات سمحت له بالابتكار والحفاظ على هذا المستوى من النجاح. من ناحية أخرى، إذا لم يحقّق فرد النجاح المرجو -في أي مجال كان- فلأنه بكلّ بساطة لم يتّخذ عادات يمكن أن تجلب له النتائج المنتظرة.

وبما أنّ عاداتنا تشكِّل وجودنا، لا يوجد بالتأكيد مهارة نتعلّمها ونُتقنها أهمّ من مهارة التحكّم بعاداتنا. عليكم تحديد العادات المناسبة وتنفيذها والمحافظة عليها للحصول على النتائج المرجوة، وأن تتعلموا في الوقت ذاته التخلّص من العادات السلبية التي تمنعكم من التعبير عن كامل إمكاناتكم.

العادات هي سلوكيات متكرّرة بانتظام وتميل إلى الظهور على مستوى اللاوعي. وسواء أدركتم ذلك أم لم تدركوه، فإنّ حياتكم تشكّلت من عاداتكم وستستمرّ على هذه الحال. وإذا لم تتحكّموا بعاداتكم، فإنّ هذه الأخيرة ستتحكّم بكم.

لسوء الحظ، مثل معظم الكائنات البشرية، لم يعلّمكم أحد قط أن تتبنوا عادات إيجابية وتحافظوا عليها. لا يوجد في المدرسة درس **التحكّم بالعادات**، وهذه خسارة فعلاً، لأنه كان سيعمل على نجاحكم وعلى تحسين نوعية حياتكم أكثر من بقية المواد الأخرى مجتمعة.

لم يتعلم معظم الناس التحكّم بعاداتهم، وغالباً ما يفشلون حين يحاولون التحكم بها. لذلك ما عليهم سوى اتخاذ قرارات بداية العام.

## قرارات بداية العام
## أو الفشل بامتياز

في كلّ عام، تدفع النوايا الحسنة ملايين الأشخاص في العالم لاتّخاذ قرارات، لكن أقل من 5% منهم يلتزمون بها. قرارات تخصّ عادة **إيجابية** (مثل ممارسة التمارين البدنية أو الاستيقاظ باكراً) تتمنّون إدماجها في حياتكم أو تخصّ عادة **سلبية** (كالتدخين أو إدمان الوجبات السريعة) تتمنون التخلص منها. لا حاجة للإحصائيات لنكتشف أنّ معظم الناس يتخلّون عن قرارات بداية العام قبل نهاية يناير.

لعلّه سبق لكم أن شاهدتم هذه الظاهرة بأمّ أعينكم. إن كنتم تتردّدون على الصالات الرياضية، فإنّكم تعرفون مدى صعوبة إيجاد مكان في المرأب لتركنوا سيارتكم في الأسبوع الأول من يناير. فهذا الأخير يكون مزدحماً بسيارات تعود لأشخاص من ذوي النوايا الحسنة صمّموا أن يخفّفوا وزنهم ويكتسبوا لياقة بدنية. لكن عودوا في نهاية شهر يناير وستلاحظون أنّ نصف المرأب أصبح فارغاً. معظم هؤلاء الأشخاص يستمرون في الفشل لأنهم يفتقرون إلى استرتيجية فعالة للمواظبة على العادات الجيدة.

لماذا توجد صعوبة بالغة في ممارسة والاحتفاظ بالعادات الضرورية لنغدو سعداء ونتمتع بصحة جيدة وبالتالي نحصد النجاح؟

## التغيير عسير على مدمني الأنماط القديمة

هذا صحيح إلى حدّ ما، فنحن مدمنون على عاداتنا. حين تترسخ عادة نفسياً أو جسدياً بفضل التكرار المديد الملحوظ، قد يبدو التغيير عسيراً... إن لم يكن لديكم استراتيجية فعالة مجربة.

أحد الأسباب الأساسية لفشل معظم الناس في ابتكار عادات جديدة والحفاظ عليها، هو أنهم لا يستطيعون التوقع ويفتقرون إلى استراتيجية رابحة.

## كم من الوقت يستغرق ترسيخ عادة جديدة فعلاً؟

بحسب المقال الذي تقرؤونه أو الخبير الذي تصغون إليه، ستتعلّمون أنكم تحتاجون إلى جلسة تنويم مغناطيسي واحدة، أو واحد وعشرين يوماً. أو حتى ثلاثة أشهر، لإدراج عادة جديدة في حياتكم - أو التخلص من القديمة.

اقتُبِسَتْ أسطورة الواحد والعشرين يوماً من كتاب ألّفه الدكتور ماكسويل مالتز المتخصّص بالجراحة التجميلية عام 1960 وعنوانه **علم التحكّم النفسي: كيف تغير صورتك الذاتية لتبدّل حياتك.** اكتشف الدكتور مالتز أنّ مبتوري الأطراف يحتاجون وسطياً إلى واحد وعشرين يوماً ليتكيفوا مع فقدان عضوهم. وراح يؤكّد أنّ الناس يحتاجون واحداً وعشرين يوماً ليتأقلموا مع أيّ تغيير جذريّ في حياتهم.

يُشير البعض أنّ الوقت اللازم لتُصبح أيّ عادة آلية فعلاً يتعلق أيضاً بدرجة الصعوبة.

استناداً إلى التجربة وبناءً على النتائج المُلاحَظة عند مئات الزبن المتدربين، أستنتج أنه يلزم ثلاثون يوماً لتغيير أيّ عادة، بشرط استخدام استراتيجية مناسبة. وفي غياب استراتيجية رابحة، حين تتراكم الإخفاقات عاماً بعد عام، يفقد الناس ثقتهم بأنفسهم ولا يعودوا يؤمنون بقدرتهم على التحسّن. حان وقت التغيير.

كيف تصبح سيد عاداتك؟ كيف تتحكمون تماماً بحياتكم -ومستقبلكم- من خلال معرفة طريقة تحديد عادة إيجابية وتنفيذها والمحافظة عليها ونبذ العادة السلبية نهائياً؟ أنتم توشكون أن تتعلّموا استراتيجية مناسبة، يجهلها معظم الناس.

## التحكم بالعادات خلال ثلاثين يوماً من معجزة الصباح (استراتيجية ناجحة فعلاً)

يفشل معظم الناس في تبنّي عادات إيجابية والاحتفاظ بها لأنهم لا يستخدمون استراتيجية مناسبة. يجهلون ما يأملون ولا يستعدّون للتغلب على المصاعب العقلية والانفعالية الملازمة لترسيخ عادة جديدة.

سنبدأ بتقسيم فترة الثلاثين يوماً اللازمة لترسيخ عادة إيجابية جديدة (أو نبذ عادة سلبية قديمة) إلى ثلاث مراحل من عشرة أيام. كلّ واحدة من هذه المراحل محفوفة بالصعوبات الانفعالية والعقبات

العقلية للاحتفاظ بالعادة الجديدة. ولأنّ الفرد العادي لا يُدرك هذه الصعوبات والعقبات حين يواجهها، يصرف النظر عنها لأنه يجهل التدابير اللازمة للتغلب عليها.

## المرحلة الأولى (من اليوم الأول إلى العاشر):
## ما لا يُحتمل

قد تبدو لكم أول عشرة أيام من تنفيذ أيّ عادة جديدة، أو نبذ عادة قديمة، غير محتملة. ومع أن الأيام العشرة الأولى تبدو أحياناً كلها سهلة ومثيرة -لأنّ كلّ شيء جميل وجديد- لكن حين يختفي هذا الجانب، تتّضح الحقيقة. تكرهونها. إنها مؤلمة، وليست ممتعة على الإطلاق. تميل كلّ خلية من كيانكم إلى مقاومة التغيير ورفضه. يريد ذهنكم التخلص منه وتفكرون: **أكره هذا الشيء.** يقاوم جسدكم ويخبركم: **لا أحب هذا الشعور.**

إذا كانت عادتكم الجديدة هي الستيقاظ باكراً (وقد يكون مفيداً إنشاؤها الآن)، في الأيام العشرة الأولى، قد تشعرون بهذا: [ينطلق المنبه] **أوه، تباً، إنه الصباح فعلاً! لا أرغب بالنهوض. إنني متعبٌ جداً. لم أزَل بحاجة إلى النوم قليلاً. هيا، عشر دقائق إضافية.** [تضغطون على زر «إعادة التنبيه»].

مشكلة معظم الناس هي أنهم لا يدركون أن الشعور غير المحتمل ظاهرياً المرافق للأيام العشرة الأولى هو مجرد شعور مؤقت. يعتقدون أن هذه العادة الجديدة ستُحدث دوماً هذا التأثير ويقولون

في سرّهم: **إذا كانت هذه العادة الجديدة مؤلمة إلى هذا الحدّ، فلنهملها، الأمر لا يستحق كلّ هذا العناء.**

بالنتيجة، 95% من أعضاء مجتمعنا -الأغلبية العادية- يفشلون، محاولة تلو الأخرى، حين يبدؤون برنامج تمارين رياضة بدنية، أو التوقف عن التدخين، أو تحسين نظامهم الغذائي، أو وضع ميزانية أو تبني عادة أخرى كفيلة بتحسين نوعية حياتهم.

هنا يكمن تميّزكم عن الـ 95%. انظروا، حين تكونون مستعدين لتحمل هذه الأيام العشرة الأولى، وحين تعرفون أنّ هذا هو ثمن النجاح المترتّب عليكم دفعه، وأن هذه المرحلة ستكون صعبة لكنها لن تستمر، يمكنكم أن تحبطوا التكهنات وتنتصروا! إذا كانت الفوائد مهمة للغاية، يمكننا أن نفعل أي شيء خلال عشرة أيام، أليس كذلك؟

لذلك لن تكون الأيام العشرة الأولى من إنشاء عادة جديدة مجرد نزهة. وإنما ستكون تحدياً حقيقياً، بل ستكرهونها أحياناً. لكنكم ستستطيعون الصمود، بخاصة حين تعرفون أنّ الأمر سيصبح أسهل بعد ذلك وأنّ المكافأة، في نهاية المطاف، هي هذه القدرة على ابتكار ما تريدونه في حياتكم.

## المرحلة الثانية (الأيام من أحد عشر إلى عشرين): مزعجة

حين تجتازون الأيام العشرة الأولى -الأصعب- تبدؤون المرحلة الثانية المؤلفة من عشرة أيام، والأسهل فعلاً. ستألفون عادتكم

الجديدة. ستنشأ الثقة وتظهر المعلومات الإيجابية عن فوائد عادتكم. ومع أن الأيام من 11 إلى 20 لا تنتمي إلى ما لا يُحتمل، لكنها تظلّ غير مريحة وتتطلب انضباطاً والتزاماً من جانبكم. في هذه المرحلة، يظلّ يُغريكم أن تستأنفوا سلوككم القديم. في حالة الاستيقاظ المبكر، سيظلّ البقاء في السرير لأطول فترة هو الحلّ الأسهل لأنه سبق لكم أن قمتم به لزمن مديد. ثابروا. لقد تجاوزتم الآن مرحلة **ما لا يُحتمل** إلى مرحلة **المزعج** وتوشكون أن تكتشفوا شعورَ **ما لا يُقاوم**!

## المرحلة الثالثة (الأيام من واحد وعشرين إلى ثلاثين): ما لا يُقاوم

حين تبدؤون الأيام العشرة الأخيرة، وتكادون تدركون الهدف، يرتكب بعض الأشخاص الذين وصلوا إلى هذه المرحلة خطأ فادحاً دوماً: يتبعون نصيحة أسداها خبراء كثُر يؤكّدون أنّ المرء يحتاج واحداً وعشرين يوماً فقط لخلق عادة جديدة.

هؤلاء الخبراء محقّون جزئياً. يحتاج المرء واحداً وعشرين يوماً -تقريباً المرحلتين الأوليتين- **لخلق** عادة جديدة. لكن مرحلة العشرة أيام الثالثة أساسية لترسيخها على المدى الطويل. خلال تلك المرحلة تعزّزونها وتربطونها بالمتعة، لا سيما بعد أن اقترنت بالألم والانزعاج خلال العشرين يوماً الأولى. وبدل أن تكرهوها وتقاوموها، ستبدؤون تفخرون بتقدّمكم.

وخلال المرحلة الثالثة أيضاً يحدث **التحوّل**، فتصبح عادتكم الجديدة جزءاً لا يتجزأ من هويتكم. تملأ هذه المرحلة المسافة بين **ما تحاولون**

**تحقيقه والشخص الذي تصيرونه.** تبدؤون في اعتبار أنفسكم شخصاً مُشرّباً بهذه العادة.

لنعُد إلى مثالنا عن الاستيقاظ المبكر: أنتم تنتقلون من هوية تقول: **أنا لستُ كائناً صباحياً**، إلى هوية تعلن: **أنا كائنٌ صباحيٌ!** وبدل أن تخشوا رنين منبّهكم، تهرعون من الآن فصاعداً إلى الاستيقاظ ومجابهة النهار، لأنكم نجَحتم في ذلك على مدار عشرين يوماً. تبدؤون في الشعور بفوائد عادتكم الجديدة.

الكثير من الأشخاص يفرطون في الثقة، فيهنّئون أنفسهم ويقولون: **منذ عشرين يوماً وأنا مذعن لها، سأمنح نفسي استراحة لبضعة أيام.** تكمن المشكلة في أن هذه العشرين يوماً الأولى هي الجزء الأقسى من العملية. وإنّ أخْذَ قسط من الراحة لبضعة أيام قبل مضيّ وقتٍ كافٍ لتعزيز هذه العادة يعقّد العودة إلى العمل. لأنكم في المرحلة ما بين الواحد والعشرين والثلاثين يوماً تبدؤون في الاستمتاع بالعادة الجديدة، وهو ما يحثّكم بعد ذلك أن تواظبوا.

## لكنني أكره الركض!

«لكنني لستُ عدَّاءً يا جون. في الحقيقة، أكره الركض. يستحيل أن أبدأ به».

- هيّا يا هال، هذا من أجل جمع تبرعات لمؤسسة فرونت رو الخيرية، أجابني جون. تعالَ، أنا أيضاً لم أكُن أظن أنني قادر على الجري في سباق ماراتون، لكنك حين تلتزم بفعل ذلك، ستجد وسيلة للقيام به. وأؤكّد لك أن هذه التجربة مدهشة!

- سأفكّر بالأمر».

قولي لجون «سأفكر في الأمر» كان يهدف فقط إلى التخلّص منه. لا تسيئوا فهمي، كنت مقتنعاً تماماً أنّ العمل المُقدّم من مؤسسة فرونت رو الخيرية يمكن أن يغيِّر حيوات وكنتُ أساندها. وقد سبق أن تبرعتُ لها منذ سنوات، لكن تحرير شيك كان أسهل من الجري في ماراتون.

منذ تخرّجي من الثانوية، لم أتعمّد الجري أكثر من بضعة مئات الأمتار، إلّا إذا كنتُ مستعجلاً. وحتى في الثانوية، كنت أركض فقط لأحصل على معدل متوسط في الرياضة.

يُضاف إلى ذلك أنني منذ أن كُسر عظم فخذي وحوضي في حادث السيارة حين كنتُ في سن العشرين، ظللتُ أخشى ممّا يمكن أن يحدث إن بالغتُ في الضغط على ساقي. في الحقيقة، كلما ذهبت للتزلج، كان يتراءى لي دوماً أنني أتعثّر ثم أسقط بقسوة، ما يتسبب في كسر السيخ المعدني وخروجه من فخذي. إنه خاطر مرعب، لكنه كان سيراودكم أيضاً لو أنكم كسرتم ساقيكم وقيل لكم إنكم لن تمشوا ثانية أبداً.

بعد مضيّ أسبوع على محادثتي مع جون، زبونة متدربة عندي، تُدعى كاتي فانغرو، أنهت ماراتونها الثاني. «هال، إنه أمر مدهش حقاً... من الآن فصاعداً، أشعر فعلاً أنه لم يعُد ثمة شيء مستحيل بالنسبة لي!».

بإزاء هاتين الشهادتين المتحمّستين لجون وكاتي بشأن المشاركة في الماراتون، بدأتُ أفكر أنه ربما حان الوقت للتغلب على اعتقادي المقيّد

ومفاده أنني **لم أكن عدّاءً** وأن أبدأ الجري. وكما في جميع المجالات، إن نجحتم في ذلك، فيمكنني أنا أيضاً النجاح. وهذا ما فعلته.

في صباح اليوم التالي، عزمتُ أن أركض أول كيلومتر لي بهدف إنهاء ماراتون على المدى المتوسط، فانتعلت خفّي الرياضي. هل يذكركم هذا بأحد ما؟ توجهتُ نحو باب منزلي. في الحقيقة، كنت متحمساً للبدء! (تذكروا، الأيام الأولى لأيّ عادة جديدة هي غالباً مصدر حماس).

في ردهة منزلي، أسرعتُ الخطى، وحين بلغتُ الرصيف، طفقتُ أركض. ولمّا نزلتُ عن الرصيف، التوى كاحلي وتعثرتُ. وأنا ملقى على الطريق، أتلوى ألماً وأمسك كاحلي، قلتُ في سري: «**لا شيء متروك للصدفة. أظن أنه ليس يوماً مناسباً لأبدأ الجري... سأحاول غداً**». **وهذا ما فعلته.**

## ثلاثون يوماً: مما لا يُحتمل إلى ما لا يُقاوم

في اليوم التالي، بدأتُ رسمياً التدرب على الماراتون. لم تدُم حماستي إلّا لبضعة مئات من الأمتار، فقد بدأ الألم الجسدي يذكّرني بما كنت مقتنعاً به منذ وقت طويل. **لستُ عدّاءً**. شعرتُ بألم في وركيّ، وذكّرني عظم فخذي بالنظام. لكنني كنت مندفعاً.

أنهيتُ بمشقة أوّل كيلومترٍ وشعرت أني أحتاج مساعدة وخطة عمل. لذلك ذهبتُ إلى المكتبة واشتريتُ كتاباً مثالياً لي: **مدرب الماراتون لغير العدائين** لديفيد ويتسيت، وهو مخصص لتدريب أشخاص لم يعتادوا الجري على الماراتون. أصبحت الخطة الآن بحوزتي!

## (الأيام من 1 إلى 10)

كانت الأيام العشرة الأولى من السباق مؤلمة جسدياً وشاقة نفسياً. رحتُ أشنّ كلّ يوم حرباً ضد صوت الرداءة الخفيض الذي يهمس في رأسي ويخبرني أنه يمكنني نسيان الأمر. لا، لم يكن بوسعي فعل هذا.

لم أنفك أقول في سري: **افعل الصواب، لا تستسلم للسهولة.** تابعت الركض. كنت مندفعاً.

## (الأيام من 11 إلى 20)

كانت الأيام العشرة التالية أخفّ وطأة. بقيتُ لا أحب الجري، لكنني لم أعد أكرهه. ولأول مرة في حياتي، بدأتُ أعتاد على الجري كلّ يوم. لم يعُد هذا الشيء المرعب الذي كنتُ أرى الآخرين يفعلونه على الرصيف حين أقود سيارتي. بعد نحو أسبوعين من الهرولة اليومية، أخذ الاستيقاظ كلّ يوم والذهاب إلى الجري يبدو عادياً. وبقيتُ مندفعاً.

## (الأيام من 21 إلى 30)

كانت الأيام من 21 إلى 30 ممتعة للغاية. نسيتُ تقريباً المشاعر المرتبطة بكراهية الهرولة. ورحتُ أركض من دون أيّ تفكير. أستيقظ، أنتعل حذائي الرياضي (أجل، اشتريت زوج أحذية) وأركض مسافة كيلومترات كلّ يوم. لم يعُد يوجد حاجز نفسي. وبدلاً من ذلك، رحتُ

أردّد توكيداتي الإيجابية وأستمع إلى أقراص مدمجة عن التنمية الذاتية خلال جلستي. في ثلاثين يوماً فقط، انتصرت على اعتقادي المقيّد ومفاده أنني لا أستطيع الركض. أوشكتُ أن أصير ما ظننتُ أنه لن يسعني أبداً أن أصيره... عداء.

## بقية القصة:

## «83 كيلومتراً لبلوغ الحرية»

عند الثلاثين يوماً بعد أن اعتدت الجري -نشاط مزعج وغريب تماماً عن طريقة حياتي- قطعت ثمانين كيلومتراً، منها 9.6 كيلومتراً متواصلة خلال أطول جولاتي. اتصلتُ بجون لنحتفل بهذا. طار فرحاً لأجلي. هو الحريص دوماً على مساعدتي لرفع مستواي، تحدّاني. كان يعرفني حقّ المعرفة، ويعرف أنني سأقبل على الأرجح بأي تحدٍّ بسبب حالة النشوة التي أشعر بها. «هال، لماذا لا تشارك في ماراتون المسافات الطويلة؟ إذا نويتَ أن تركض نحو 42 كيلومتراً، لماذا لا تركض 83 كيلومتراً؟» جون وحده مَن يستطيع الدفاع عن منطق كهذا.

«سأفكر بالأمر».

لكنني في هذه المرة، نويتُ فعلاً أن أفكّر بالأمر. كانت فكرة توسيع حدودي إلى مسافات أبعد والجري لمسافة 83 كيلومتراً دفعة واحدة تُثير فضولي. ربما كان جون محقاً. ما دمتُ سأركض نحو 42 كيلومتراً، لماذا لا أضاعف المسافة؟ على كلّ حال، أوه، إذا استطعتُ

أن أنتقل من الصفر إلى نحو عشرة كيلومترات في أربعة أسابيع قصيرة، وإذا لم يزل أمامي ستة أشهر قبل السباق الخيري السنوي **رون فور ذا فرونت** لصالح مؤسسة فرونت رو الخيرية، فلماذا لا أرفع المستوى وأستهدف الوصول إلى 83 كيلومتراً؟ قررت أن أجازف وأقنعتُ أيضاً صديقاً وزبونين شجاعين من زبن التدريب أن يركضوا هذه المسافة معي!

بعد ستة أشهر، وصلت مسافة عدادي إلى 765 كيلومتراً، منها ثلاث جولات مسافة كل واحدة منها 32 كيلومتراً. اجتزتُ البلاد لألتقي اثنين من زبني المفضلين في التدريب، جيمس هيل وفافيان فالنسيا، وصديقتي القديمة أليسيا آنديرير. سنحاول نحن الأربعة أن نركض 83 كيلومتراً في ماراتون آتلانتيك سيتي. وانتقل جون أيضاً بالطائرة ليساندنا. لكن واجهنا صعوبات لوجستية: لم يكن أتلانتيك سيتي مناسباً لعدّائي ماراتون المسافات الطويلة. لذلك ارتجلنا.

التقينا على الواجهة البحرية في الساعة الثالثة والنصف صباحاً. كان هدفنا هو اجتياز أول 42 كيلومتراً قبل انطلاق الماراتون الرسمي، ثم إنهاء النصف الثاني مع العدائين المُسجلين. كان الوضع سريالياً. بالنسبة لنا نحن الأربعة، شعرنا بمزيج من الحماسة والخوف والأدرينالين والشك. هل سننجز الأمر فعلاً؟

كان يمكننا أن نرى أنفاسنا في هذا الجو البارد من شهر أكتوبر لو أنّ القمر أضاء السماء. مع ذلك كان طريقنا في غاية الوضوح فانطلقنا. وضعنا قدماً أمام الأخرى، ورحنا نتقدّم بإيقاع خطى منسجمة. اتفقنا جميعاً أن مفتاح النجاح في ذلك اليوم هو في متابعة التقدم. سنبلغ

غايتنا بشرط ألّا نتوقف عن وضع قدم أمام الأخرى، وألّا نكفّ عن التقدّم.

بعد ست ساعات وخمس دقائق، وبفضل تكافلنا الفائق وتوحّد جهودنا، أنهينا أول 42 كيلومتراً. كانت هذه لحظة مفتاحية لكلّ واحد منا، ليس لأننا قطعنا مسافة الماراتون، وإنما بسبب القوة الذهنية والنفسية التي سيتعيّن علينا التحلي بها لإنهاء الماراتون الثاني الذي ينتظرنا.

الحماسة التي سكنتنا قبل ست ساعات أخلت المكان لألم لا يُطاق، ولإرهاق بدني وذهني. ونظراً إلى حالتنا، كنّا نجهل بكلّ بساطة إن كنّا سنستطيع اجتياز المسافة التي أنجزناها للتو مرة ثانية. لكننا فعلنا ذلك.

بعد خمس عشرة ساعة وثلاثين دقيقة من خطوتنا الأولى، جيمس وفافيان وأليسيا وأنا نفسي، أنهينا معاً ماراتون المسافات الطويلة من 83 كيلومتراً. ونحن نضع قدماً أمام الأخرى، وبخطى منسجمة، هرولنا، مشينا، عرجنا، وجرجرنا بالمعنى الحرفي للكلمة سيقاننا حتى نجتاز خط النهاية.

على الطرف الآخر من خط النهاية كانت توجد الحرية، نوع من الحرية التي لا يمكن لأحد أن يحرمكم منها. تحرّرنا من القيود التي كنّا نفرضها على أنفسنا حتى هذا اليوم. ومع أن تدريبنا دفعنا إلى الاعتقاد بأنه يمكننا الركض مسافة 83 كيلومتراً دفعة واحدة، لكن أياً منّا لم يؤمن في قرارة نفسه أنه سينجح في ذلك فعلاً. كافحنا، كلّ واحد على طريقته، ضدّ خوفنا وشكوكنا. لكننا حين اجتزنا خط

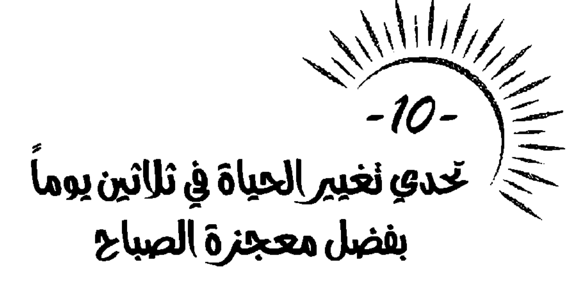
النهاية، تحرّرنا من مخاوفنا وشكوكنا ومن الحدود التي كنّا نفرضها على أنفسنا.

أدركتُ بعد ذلك أنّ الحرية ليست حكراً على بعض المُختارين، وإنما هي متاحة لنا جميعاً، بشرط أن نختار مجابهة التحديات الواقعة خارج نطاق راحتنا، بإلزام أنفسنا على التطوّر، وزيادة قدرتنا على أن نكون ونفعل أكثر ممّا أنجزناه في الماضي. هذه هي الحرية الحقيقية!

## هل أنتم مستعدون لاكتشاف حريتكم الحقيقية؟

تحدي تغيير الحياة في ثلاثين يوماً بفضل **معجزة الصباح**، في الفصل التالي، سيسمح لكم أن تتجاوزوا الحدود التي تفرضوها على أنفسكم، لتكونوا وتفعلوا وتحظوا بكلّ ما تحلمون به، وبأسرع ممّا تتخيّلون. **معجزة الصباح** هي عادة يومية تغير الحياة، وإذا كان معظم الأشخاص الذين جرّبوها يحبونها من اليوم الأول، فعليكم أن تُظهروا التزامكم الراسخ لتثابروا خلال ثلاثين يوماً، ثم تعتادوا عليها مدى الحياة.

وراء الثلاثين يوماً القادمة ينتظركم الشخص الذي يجب أن تصيروه لتنالوا كلّ ما تنتظرون من الحياة. بصراحة، لا يمكن لشيء أن يكون أكثر إثارة، أليس كذلك؟



# -10-

# تحدي تغيير الحياة في ثلاثين يوماً بفضل معجزة الصباح

إن بناء حياة استثنائية،
يعني التقدُّم كل يوم
في الميادين الأكثر أهمية.

**روبين شارما**

تبدأ الحياة في نهاية
منطقة راحتك.

**نيل دونالد وولش**

اسمحوا لي أن ألعب لبرهة دور محامي الشيطان. هل تستطيع **معجزة الصباح** فعلاً تحويل حياتكم في ثلاثين يوماً فقط؟ هيا، هل يمكن أن تؤثّر إلى هذا الحدّ وبهذه السرعة على حياتكم؟ كانت هذه هي حالي فعلاً حين كنتُ في قاع الحفرة، وهي أيضاً حال آلاف الأشخاص الآخرين. أشخاص عاديون مثلي ومثلكم أصبحوا استثنائيين.

في الفصل السابق، اكتشفتم استراتيجية بسيطة وفعالة لخلق عادة جديدة وحفظها في غضون ثلاثين يوماً. في أثناء **تحدي تغيير الحياة في ثلاثين يوماً** بفضل **معجزة الصباح**، ستحدّدون العادات التي سيكون لها، برأيكم، أكبر الأثر على حياتكم ونجاحكم والشخص الذي ترغبون أن تصيروه والهدف الذي تريدون بلوغه. ثم ستستخدمون الثلاثين يوماً التالية لترسيخ هذه العادات التي ستقلب رأساً على عقب اتجاه حياتكم وصحتكم ووضعكم المالي وحياتكم الزوجية ومجالات أخرى من اختياركم. وحين تغيّرون الاتجاه، ستغيّرون نوعية حياتكم مباشرة وهدفكم النهائي.

## فكروا في المكافآت

حين تلتزمون بخوض تحدي تغيير الحياة في ثلاثين يوماً بفضل **معجزة الصباح**، ستبنون قاعدة النجاح في أيّ مجال ولبقية حياتكم. حين تستيقظون كلّ صباح لتنفذوا **معجزة الصباح**، ستبدؤون كلّ يوم بمستوى استثنائي من **الانضباط** (الموهبة الأساسية لاحترام التزاماتكم)، ومن **الوضوح** (القوة التي تحرّرونها للتركيز على ما هو

جوهري) ومن **النماء الشخصي** (قد يكون العامل الأهم لنجاحكم). وهكذا، ستصبحون بسرعة فائقة في ثلاثين يوماً الشخص المناسب للحصول على مستوى نجاح باهر على الصعيد الشخصي والمهني والمالي.

من مفهوم أنكم ربما تسرّعتم (وربما خفتم قليلاً) في خوض التجربة، ستتحول **معجزة الصباح** إلى عادة دائمة تُتيح لكم ابتكار الحياة التي حلمتم بها دوماً. ستبدؤون في استثمار كلّ إمكاناتكم وستجنون ثماراً لم تتذوّقوها في حياتكم حتى الآن.

إضافة إلى تطوير العادات الصحية، ستكتسبون **حالة ذهنية** ضرورية لجعل حياتكم أفضل، داخلياً وخارجياً في آنٍ معاً. ومن خلال تنفيذ **منقذات الحياة** يومياً، ستشعرون بالفوائد الجسدية والفكرية الانفعالية والروحية **للصمت والتوكيدات والتخيّل والتمارين البدنية والقراءة والكتابة**. ستشعرون على الفور أنّ توتركم انخفض وازداد تركيزكم واشتدّ حماسكم وطفحتم سعادة في الحياة التي تعيشونها. ستحصلون على مزيد من الطاقة، وعلى أفكار واضحة للغاية وعلى الحافز الضروري لتقتربوا من أحلامكم وأهدافكم المهمة (لا سيما تلك التي أرجأتم تحقيقها منذ زمن طويل).

لا تنسوا: لن يتحسن وضعكم إلّا حين تصيرون الفرد الخليق بتحسينه. هذا بالتحديد ما يمكن أن تمثله الأيام الثلاثون القادمة: انطلاقة جديدة و«أنتم» جديدة.

## يمكنكم فعل ذلك!

إذا كنتم متردّدين أو تطرحون أسئلة بشأن قدرتكم على المثابرة خلال ثلاثين يوماً، استرخوا، أمر عادي أن تشعروا بهذا، لا سيما إذا استمريتم في مواجهة صعوبة في الاستيقاظ المبكر. تذكروا: نعاني جميعاً من **تناذر المرآة الخلفية** (انظروا الفصل الثالث). بالنتيجة، من الطبيعي أن تشعروا بشيء من العصبية أو ببعض التردّد، بل ويشير هذا إلى أنكم مستعدون لاستثمار أنفسكم. في الحالة المعاكسة، لن تكونوا عصبيين.

من المهم أيضاً أن تستمدوا الثقة من نموذج آلاف الأشخاص الذين نجحوا في تحويل حياتهم تماماً بفضل **معجزة الصباح** بعد أن عاشوا الجانب السيئ من صدعهم (هذه الهوة بين ما هم عليه وبين ما يتمنون أن يكونوه). أنا مقتنع فعلاً أنّ خبرة الآخرين تستطيع أن تُضيء لنا ما هو في متناول يدنا.

التحوّل الذي تشاركنا به **ميلاني دوبان** سيدة أعمال من سيلينسغروف (بنسلفانيا، الولايات المتحدة الأميركية) ألهمني فعلاً: **«أنا في اليوم التاسع والسبعين من معجزة الصباح، ومنذ البداية، لم أفوّت يوماً واحداً. إنها حقاً أول مرة أفعل فيها شيئاً على مدار أكثر من يومين أو أسبوعين! كل يوم، كنتُ أتلهّف للاستيقاظ فعلاً. هذا لا يُصدّق. معجزة الصباح قلبت حياتي فعلاً».**

عند سماع كلّ ما قدّمه هذا **لمايكل ريفز**، طالب في والنوت كريك (من ولاية كاليفورنيا، الولايات المتحدة الأميركية)، وددتُ فعلاً

لو عشتُ **معجزة الصباح** حين كنتُ في الجامعة، بل في الثانوية: **«أوّل مرة سمعتهم فيها يتكلمون عن معجزة الصباح، قلتُ في سري: سيكون الأمر في غاية الجنون إن كُتِبَ له النجاح! أتابع دورات دراسية عديدة في الجامعة وأعمل خارج أوقات الدوام. لذلك لم يُتَح لي الوقت للعمل على أهدافي. وقبل تعلّم معجزة الصباح، كنت أستيقظ بين الساعة السابعة والتاسعة -لأنه يجب علي أن أستعدّ للدروس- أما الآن، أنهض بشكل منتظم في الساعة الخامسة. أتعلم وأنمو بسرعة فائقة وأعشق معجزة الصباح!».**

وبمناسبة الحديث عن الطلاب، بدأت **ناتانيا غرين**، وهي الآن مدرّسة يوغا في ساكرامانتو (كاليفورنيا، الولايات المتحدة الأميركية)، تعبّر عن إمكاناتها بمساعدة **معجزة الصباح** حين كانت في جامعة كاليفورنيا: **«بعد أن بدأتُ معجزة الصباح في شهر ديسمبر عام 2009 حين كنتُ طالبة في جامعة كاليفورنيا، في ديفيس، لاحظتُ على الفور تغييرات عميقة. وسرعان ما رحتُ أنفّذ أهدافي على المدى الطويل بأسرع ممّا أملت. نحفتُ، عشقتُ، حصلتُ على أفضل العلامات في مسيرتي الدراسية، بل ووجدتُ عدة مصادر للدخل - وكل ذلك في أقل من شهرين! وبعد مضيّ سنوات عديدة، لم تزل معجزة الصباح جزءاً لا يتجزأ من حياتي اليومية».**

وكيف لا أنبهر أيضاً بالمستوى الاستثنائي لالتزام **راي سيافارديني**، مدير إقليمي (بالتيمور، ماريلاند، الولايات المتحدة الأميركية): **«إنني في يومي الثالث والثمانين على التوالي وكم وددتُ لو أنني اكتشفتُ معجزة الصباح في وقتٍ أبكر. المدهش أن أفكاري**

**أصبحت أكثر وضوحاً طيلة النهار. ويمكنني الآن أن أركّز على عملي وعلى مهمات أخرى كل يوم، متسلّحاً بطاقة وحماسة هائلتين. بفضل معجزة الصباح، أصبح نمط حياتي أكثر ثراءً، على الصعيدين المهني والشخصي».**

أخيراً، أذهلتني قصة **روب ليروي**، كبير قادة الإعلانات، (ساكارامنتو، كاليفورنيا، الولايات المتحدة الأميركية): **«قررتُ أن أجرّب معجزة الصباح منذ بضعة أشهر. تغيّرت حياتي بسرعة فائقة لم أفلح في مجاراتها! أصبحت حالتي ممتازة بفضل هذه الطريقة وهذه العدوى. كانت شركتي تتعثّر، وبعد أن بدأتُ معجزة الصباح، ضعفّني مدى نجاحي في قلب الأمور لصالحي، فقط من خلال العمل على نفسي كلّ يوم».**

هذه القصص هي لأشخاص عاديين، مثلي ومثلكم، لم يكونوا يستثمرون كل إمكاناتهم واستفادوا من **معجزة الصباح** ليرأبوا في نهاية المطاف صدعهم ويحصلوا على النجاح الذي تمنوه فعلاً واستحقوه. حان الوقت لتذكّر أحد أهم مبادىء النجاح: **إن كان يمكنهم فعل ذلك، فإننا نستطيع نحن أيضاً فعله.**

# ثلاث مراحل لبدء
# تحدي تغيير الحياة
# في ثلاثين يوماً

## المرحلة 1: احصلوا على مجموعة التشغيل
## (مجموعة التشغيل السريع لمعجزة الصباح مدة ثلاثين يوماً)

اذهبوا إلى موقع http://MiracleMorning.com لتحمّلوا مجموعة تشغيل كاملة مع التمرينات والتوكيدات، ولوائح التحقّق اليومية، وأوراق التتبّع، وكلّ ما يَلزم لخوض تحدي تغيير الحياة في ثلاثين يوماً بفضل **معجزة الصباح** بأسهل ما يمكن. لذلك خصّصوا دقيقة منذ الآن لتحميل هذه المجموعة.

بالنسبة إلى غير الناطقين باللغة الإنجليزية، في هذه المرحلة بالتحديد ستكون الملاحظات المدوّنة عند قراءة هذا الكتاب مفيدة لكم.

## المرحلة 2: برمجوا معجزتكم الصباحية الأولى ليوم الغد

ضعوا برنامج **معجزتكم الصباحية** الأولى بأسرع ما يمكن -غداً، في الحالة المثالية (دوّنوه في مفكرتكم)- وقرّروا أين ستجري. لا تنسوا أنه يُستحسن أن تخرجوا من غرفتكم لتتجنّبوا الاستسلام لإغراء العودة إلى النوم. تحدث **معجزتي الصباحية** كلّ يوم على أريكة الجلوس، بينما لا يزال الجميع في المنزل نياماً. سمعت بعض الأشخاص يتحدثون أنهم نفّذوها وهم جالسون في الخارج (تحت سقيفتهم أو شرفتهم، أو قرب حديقة عامة). اختاروا مكاناً تشعرون فيه بالراحة، لكن أيضاً لا تكونون فيه منزعجين.

## المرحلة 3: مارسوا التمرينات

اتّبعوا تعليمات الفصل السادس ونفّذوا التمارين. ومثل أيّ شيء له قيمة في الحياة، لمواجهة التحدي بنجاح، تحتاجون إلى شيء من الإعداد. من المهم أن تنفذوا التمارين الأولى (تلك التي لا تستغرق من وقتكم أكثر من 30 إلى 60 دقيقة) وأن تضعوا في اعتباركم أن **معجزتكم الصباحية** ستبدأ دوماً بالتحضيرات المنفذة بالأمس (مساءً أو خلال النهار) لتكونوا مستعدين عقلياً وانفعالياً ولوجستياً. تشمل هذه الاستعدادات المراحل الخمس لاستراتيجية تخفيض فترات النوم في الفصل الخامس.

### المرحلة 3,1: أوجدوا شريكاً في المسؤولية (توصية)

في الفصل الثالث («التعرّف إلى نادي الـ 95%»)، ذكرنا العلاقة الوطيدة بين الشعور بالمسؤولية والنجاح. نستفيد جميعاً من الدعم الذي يمنحه الشعور العميق بالمسؤولية. لذلك يُنصَحُ فعلاً -لكن هذا ليس إلزامياً- بإيجاد شريك في المسؤولية لخوض تحدي تغيير الحياة في ثلاثين يوماً.

إنّ وجود شخص بجانبنا لا يزيد فقط احتمال أن نظهر مثابرتنا، وإنما هو بكلّ بساطة أيضاً يزيد متعة إنجاز الأمر للاثنين! تخيّلوا، حين تتحمسون لمهمة وتلتزمون بتنفيذها وحدكم، فإنّ استثماركم وحماسكم يبلغ درجة معينة. أما حين يتحمّس شخص من محيطكم (صديق، قريب، زميل) ويستثمر مثلكم، تتضاعف أهمية وقوة التأثير.

اتصلوا، أرسلوا اليوم رسالة نصية قصيرة أو رسالة إلكترونية لشخص أو عدة أشخاص، تدعونهم فيها للانضمام لكم لخوض تحدي تغيير الحياة في ثلاثين يوماً بفضل **معجزة الصباح**. إذا كانوا يتكلمون الإنجليزية، فإنّ أسرع وسيلة لضمّهم إلى مشروعكم هي إرسال هذا الرابط لهم: http://MiracleMorning.com لينضموا مباشرة إلى دورة مكثّفة ومجانية عن **معجزة الصباح**:

- فصلان من كتاب **معجزة الصباح**
- فيديو **معجزة الصباح**
- شريط صوتي **لمعجزة الصباح**

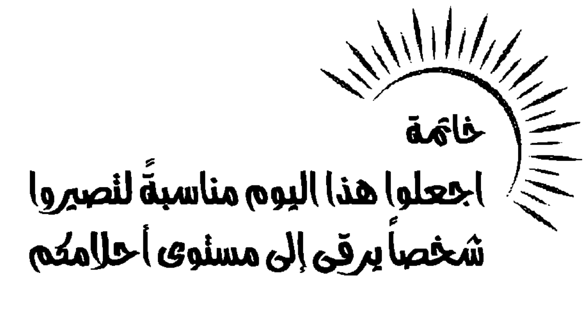
لكن الطريقة الأفضل لإقناعهم هي بلا شك تقديم نسخة من هذا الكتاب لهم، أليس كذلك؟

لن يكلّفه هذا قرشاً واحداً وستشكلان فريقاً مع شخص يلتزم أيضاً باجتياز عتبة في حياته. سيمكنكما بهذه الطريقة أن يساند أحدكما الآخر، ويشجعه ويتحمّل المسؤولية معه.

**مهم:** لا تنتظروا توفّر شريك لكم في المسؤولية لتباشروا **معجزتكم الصباحية** وتبدؤوا تحدي تغيير الحياة في ثلاثين يوماً. وسواء توفّر لكم شريك في المسؤولية أم لم يتوفر، أنصحكم أن تبرمجوا **معجزتكم الصباحية الأولى** وتنفذوها ابتداءً من الغد. لا تنتظروا. ستكونون مصدر إلهام قويّ للآخرين إن كان لديكم الآن بضعة أيام من النشاط في **معجزة الصباح**. هيا انطلقوا.

## هل أنتم مستعدون لاجتياز عتبة في حياتكم؟

ما هي المرحلة التالية في حياتكم الشخصية أو المهنية؟ في أي مجال تحتاجون أن تتحولوا حتى يمكنكم اجتياز هذه العتبة؟ ابذلوا جهدكم حتى تكرسوا ثلاثين يوماً قصيرة، يوماً تلو الآخر، لتحسين حياتكم. وأياً يكُن ما عشتموه في الماضي، يمكنكم تغيير مستقبلكم من خلال العمل على الحاضر.



# خاتمة
# اجعلوا هذا اليوم مناسبةً لتصيروا شخصاً يرقى إلى مستوى أحلامكم

حين تستيقظون كل صباح، قولوا
إنكم محظوظون لأنكم على قيد
الحياة، وأن حياتكم ثمينة، وأنكم
لن تهدروها، وستبذلون كلّ
طاقتكم لتطويرها، وللانفتاح على
الآخرين وتقديم أقصى ما يمكن
من الخير لهم.

**الدالاي لاما**

الأحوال لا تتغير،
بل نحن مَن نتغيّر.

**هنري ديفيد ثورو**

يتعلق وضعكم الحالي بالفرد الذي **كنتموه**، أما وضعكم المستقبلي فهو مشروط كلياً بالفرد الذي قررتم أن تصيروه بدءاً من الآن.

حان وقتكم. لا ترجئوا خلق وتحقيق الحياة (سعادة، صحة، ثروة وحب) التي ترغبونها وتستحقون عيشها فعلاً. وكما كان يوصي دوماً مرشدي كيفين بريسي وبإلحاح: «كن استثنائياً بلا إبطاء». إذا أردتم أن تتحسن حياتكم، عليكم أولاً أن تتحسنوا. بمساعدة شريك في المسؤولية أو بدونه، التزموا بإنجاز **معجزتكم الصباحية** الأولى وابدؤوا تحديكم اعتباراً من الغد. تذكروا، غداً، هو اليوم الذي تباشرون فيه رحلتكم لتمنحوا أنفسكم حياة استثنائية أكثر مما تخيّلتم.

إن كان بوسعي أن أفعل أي شيء لدعمكم أو تحسين حياتكم، لا تتردّدوا، أخبروني به.

## اتصلوا بي في أيّ لحظة

يسعدني دوماً أن أكون على تواصل مع أناس لديهم الأفكار نفسها، ومن المبهج دوماً التطّلع على آراء أشخاص قرؤوا كتبي، أو شاهدوا مقاطعي المصوّرة أو حضروا محاضراتي. بالنتيجة، إذا كانت لديكم أسئلة أو تريدون إلقاء التحية عليّ، اذهبوا إلى موقع **halelrod.com** وانقروا على «اتصال» (Contact) لترسلوا لي رسالة. إنني أتلهف لسماع أخباركم ورؤية كيف أثريتُ حياتكم بأقصى ما استطعتُ.

## لنتابع مساعدة الآخرين

هل يمكنني أن أطلب منكم خدمة صغيرة؟

إذا حسّن هذا الكتاب حياتكم، وإذا أحسستم أنكم أفضل حالاً بعد قراءته وتأكّدتم أن **معجزة الصباح** حثّتكم أن تبدؤوا بانطلاقة جديدة في أي مجال (وحتى في جميع المجالات) من حياتكم، آمل أن تفعلوا شيئاً لأجل شخص تحبّونه: أعطوه أو أعيروه نسختكم. اطلبوا منه أن يقرأها. والأفضل، قدّموا له نسخة بمناسبة عيد ميلاده أو في عيد الميلاد. فأيّ كتاب أجمل للإهداء من كتابٍ **يحوّل كلّ صباح إلى صباحِ عيد الميلاد!**

يمكنكم أيضاً أن تقدّموه لتعبّروا له: «أحبك، أُقدّرك وأريد مساعدتك لتعيش حياة مثالية. لذلك اقرأ هذا».

وإذا كنتم مقتنعون مثلي بأن الصديق أو الصديق الحميم يعني مساعدة أولئك الذين تحبونهم ليصبحوا أفضل نسخة عن أنفسهم، فإنني أحثّكم على جعلهم يكتشفون هذا الكتاب.

انشروا الخبر.

وشكراً سلفاً، حقاً.



# دعوة خاصة
# رابطة معجزة الصباح

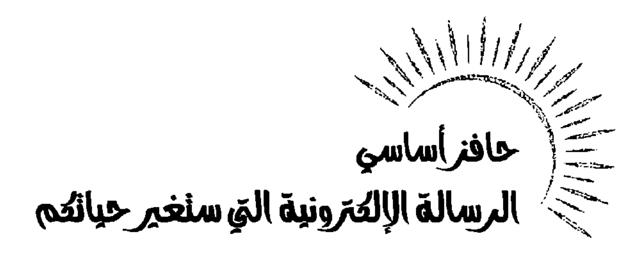
يشكِّل أنصار وقراء **معجزة الصباح** قبيلة استثنائية من أشخاص متشابهين في التفكير يستيقظون كلّ يوم **وفي رأسهم هدف**. وهؤلاء مصمّمون على التعبير عن الإمكانات الكامنة في داخل كلّ واحدٍ منّا واستثمارها. وباعتباري مبتكر **معجزة الصباح**، ارتأيتُ أنه تقع على عاتقي مسؤولية تأسيس رابطة على الإنترنت يمكن للقراء والأنصار أن يتواصلوا عبرها للحصول على التشجيع والمشاركة بأفضل التجارب العملية، وتبادل الدعم، ومناقشة الكتاب، ونشر مقاطع الفيديو، وإيجاد شريك في المسؤولية، وحتى تبادل وصفات العصير والتمرينات البدنية.

بصراحة، لم أتخيّل أنّ رابطة **معجزة الصباح** ستغدو واحدة من أكثر الروابط على الإنترنت إيجابيةً وإلهاماً وتكافلاً ومسؤولية أتيح لي أن أراها، لكن هذه هي الحال. إنني مندهش فعلاً من موهبة أعضائنا.

اذهبوا ببساطة إلى موقع www.MyTMMcommunity.com (موقع باللغة الإنجليزية) واطلبوا الانضمام إلى **رابطة معجزة الصباح** على الفيسبوك. يمكنكم بعد ذلك التواصل مع أشخاص يفكرون مثلكم وسبق أن طبّقوا طريقة **معجزة الصباح** -وعدد كبير منهم منذ سنوات- سيدعمونكم ويسرِّعون نجاحكم.

أنا المشرف على هذه الرابطة وأعبِّر عن نفسي فيها بانتظام. وإنني متشوّق للقائكم عليها!

إذا رغبتم بمتابعتي شخصياً على شبكات التواصل الاجتماعي، تابعوا **@HalElrod** على تويتر وسجّلوا على الفيسبوك في www.Facebook.com/YoPalHal (الصفحة باللغة الإنجليزية). لا تتردّدوا في مراسلتي مباشرة، وفي نشر تعليق أو طرح سؤال عليّ. سأبذل قصارى جهدي لأجيب عن جميع الأسئلة. لذلك، أسرعوا!



# حافز أساسي
# الرسالة الإلكترونية التي ستغير حياتكم

يحتاج كل شخص إلى رأي عن نفسه
وهذا أقل كلفة بكثير
من أجر مدرّب.

**دوغ لوينشتاين**

اسأل أشخاصاً من خلفيات مختلفة
عن رأيهم بك. سيخبركم كلّ واحد
منهم بشيء يفيدك.

**ستيف جوبز**

كانت الساعة الثانية صباحاً ولم أستطِعْ النوم. لم أزَل أستأجر غرفة عند مات وكنت في مكتبي مثل شجرة صنوبر بَخْسة الثمن أقف بصعوبة في مساحة صغيرة لا تتجاوز عشرة أمتار مربعة. هذا مخيفٌ. هذا الوضع يجب أن يتغير أو أن أتغير أنا.

النظر مثبت على شاشة حاسوبي المحمول ومحبط من الحياة التي أعيشها، فهبط عليّ الإلهام فجأة. لا أتذكر بالضبط ما الذي حرَّضه، لكنني فتحت رسالة إلكترونية جديدة وبدأتُ أضيف في الحقل «آ» العناوين الإلكترونية لمجموعة أشخاص متنوعين. أصدقاء مقربون، العائلة، زملاء، أرباب عمل سابقون، معارف، الفتاة التي كنت أخرج معها، وحتى خليلات سابقات. كان هذا جيداً، ورحتُ أستعدّ لإجراء تغييرات جذرية في حياتي. تهيأتُ لإنجاز قفزة هائلة لأعبِّر عن إمكاناتي. شعرتُ أن وسيلتي الوحيدة لأعرف بدقّة مَنْ أنا، وما أمثِّله في نظر الآخرين وفي أية مجالات يجب أن أتقدم هي في طلب آراء صريحة من أشخاص يعرفونني حقّ المعرفة.

توقفت عند العنوان الإلكتروني الثالث والعشرين لأنني، والحق يقال، كنت معجباً بمايكل جوردان[1] والرقم ثلاثة وعشرون هو رقم حظّي تقريباً. أخذتُ أحرِّر رسالة إلى أشخاص لديهم فكرة عن بعض قدراتي وجميعهم يعرفونني بشكلٍ أو بآخر. شرحتُ لهم أنني أريد أن أتطوّر كفرد، وأن أكون صديقاً صدوقاً، ابناً، أخاً وزميلاً، وأن الأمر الوحيد الذي أطلبه هو الحصول على آراء أشخاص يستطيعون أن يروا

(1) مايكل جوردان هو لاعب في فريق كرة السلة شيكاغو بولز، كان يحمل الرقم 23.

فيّ أشياء لا يمكنني أن أراها أنا نفسي. سألتهم إن كانوا يستطيعون أن يكرّسوا بضع دقائق ليحدّدوا لي، في أقرب فترة ممكنة، ثلاثة مجالات رئيسة يجب أن أتقدّم فيها. طلبت منهم أن يُظهروا صراحة قاسية، مؤكّداً لهم أنني لن أمتعض. في الحقيقة، الشيء الوحيد الذي من شأنه أن يُزعجني هو أن يمتنعوا لأنهم يخشون أن يحدوا من تطوري.

سأكذب إن لم أعترف أن هذه الرسالة كانت الأكثر مدعاة للقلق في حياتي. كدتُ أجبن وأتراجع، أحذفها وأذهب إلى السرير. الحمد لله، لم أفعل ذلك، بل تنفستُ بعمق، ثم نقرت على مفتاح «إرسال». أويت إلى الفراش، ونمتُ وانتظرت أن يجيبوا.

استيقظتُ بعد ست ساعات. انتظروا، **هل أرسلتُ فعلاً هذه الرسالة الإلكترونية في الساعة الثانية صباحاً أم كنتُ أحلم؟** اتصلت ببريدي الإلكتروني. لا، لم أكُن أحلم. أرسلتها فعلاً. تلقيتُ حتى الآن إجابتين، واحدة من أمي وأخرى من ج. براد بريتون، مدير إقليمي لمشروع رأسماله 200 مليون دولار كنت أعمل فيه. أوه، يا إلهي، تمّ الأمر... انتظرتُ لبرهة وقلت في سري مرة أخرى أن الهدف من التمرين هو التطور والتحسّن. بالنتيجة، أياً يكُن مضمون هاتين الرسالتين، سأحافظ على انفتاح ذهني ولن أشعر بالإهانة. القول أسهل من الفعل!

بدأت بفتح رسالة أمي. **مرحباً بني، تلقيت بسرور رسالتك.** (حقاً، هل هذا صحيح يا أمي؟ يا لها من مفاجأة!) **حسناً، إنك تعرف حقّ المعرفة أنك كامل في نظري! وإذا كان لا بد لي من إعطاء رأي بنّاء،**

**عليك أن تتصل بأمك أغلب الأحيان! أعرف أنك مشغول جداً، لكن من الرائع أن أعرف أخبارك من وقت إلى آخر. وفي جميع الأحوال، أحبك! إلى اللقاء قريباً... قبلاتي، أمك.** فتحتُ مستنداً فارغاً على حاسوبي وعنونته «آراء بنّاءة والتزاماتي الجديدة» رقم 1: الاتصال بأمي مرّة على الأقل أسبوعياً.

ثم فتحتُ رسالة مديري الإقليمي. إنه شخص أكنّ له الإعجاب وقد تعلمتُ منه الكثير، ناهيكم عن تفاؤله الكبير، الذي جعل منه واحداً من أكثر الأشخاص تفاؤلاً الذين عرفتهم. حتى لو لم نرَ بعضنا سوى بضع مرات في العام في أثناء المؤتمرات وخلال الرحلات من أجل المشروع، فإنه كان يعرفني حقّ المعرفة، أقلّه على الصعيد المهني. **صديقي هال! أحببتُ رسالتك وسأقدم لك النصائح الثلاث «البناءة» المطلوبة إن سمحتَ لي أن أخبرك بثلاثة أشياء أحبّها فيك. هل تبتاعها؟ حسناً، ها هي...**

وراح براد يُطلعني على بعض «عيوبي» المهنية والاجتماعية، وفوجئتُ بها جميعها. بصراحة، آلمني ذلك، فاتخذت موقفاً دفاعياً. **هذا ليس صحيحاً. في الحقيقة، لستُ كذلك. من الواضح أنه لا يعرفني كما كنت أظن.** ثم ارتأيتُ أنه لا أهمية لصحة أي انتقاد من انتقاداته، لأنها نابعة من الانطباع الذي خلقته لديه، وعلى الأرجح لدى أشخاص آخرين كثر. الأساسي ليس فقط أن أعرف من **كنتُ فعلاً**، وإنما أن أعيش في توافق مع قِيمي، وأن أحترمها في جميع علاقاتي.

استمرّت الردود تتدفق في الأيام التالية. في نهاية الأسبوع، أجاب 17 من أصل 23 تلقوا رسالتي، وأبلغوني انتقاداتهم المفعمة

باللطف والبناءة غالباً. امتلأ مستندي «آراء بنَّاءة والتزاماتي الجديدة» منذ أن دونتُ طلبَ أمي المتضمّن أن أتّصل بها بشكلٍ دوري. إذاً، إلامَ يفضي ذلك؟

لنقُلْ أولاً إنني وعيت نفسي وطوّرتها في أسبوع، بفضل قراءة هذه الردود، أكثرت ممّا فعلتُ منذ خمس سنوات، وحتى منذ ولدتي. كان الأمر لا يُصدّق. لم يكُن سهلاً تبنّي هذه الحالة من الضعف والهشاشة وإدراك جميع عيوبي، لكن ذلك غيَّر حياتي. حفَّزَ مهنتي وحسّن علاقاتي، وكلّ ذلك لأنني تجرأتُ على إرسال الرسالة التي ستظلّ على الأرجح أهم رسالة أرسلها: **الرسالة الإلكترونية التي ستغيّر حياتكم.**

قبل أن تكتشفوا أدناه المحتوى الدقيق **للرسالة الإلكترونية التي ستغير حياتكم** -يمكنكم نسخه وتعديله وإرساله إلى دائرة نفوذكم- أودّ أن أتوقّف برهة لأخبركم بردّ الفعل الإيجابي لأحد زُبُني في التدريب. أبلغتني بعد أن أرسلت **الرسالة الإلكترونية التي ستغير حياتكم** إلى دائرة نفوذها:

**من ترودي، إحدى زبني المميزين في برنامج التدريب على النجاح:**

هال، إن تأثير الرسالة الإلكترونية التي قدّمتها لنا، والمتضمّنة طلب رأي شخصي، كان مذهلاً في حالتي. يشير كلّ ردّ تلقيته إلى نقاط قوتي وضعفي من زوايا مختلفة، من أصدقاء وزملاء وأقارب يعرفونني. أصبحت رؤيتي لنفسي أكثر اكتمالاً وتشهد على احترام الناس لي فعلاً واقعة أنني تلقيت مساعدة منهم جميعاً، ناهيكم عن

الطريقة التي استقبل فيها هذه الرسالة الإلكترونية كلّ مَن تلقاها، ووجدوها استثنائية!

أشكرك يا هال على مساعدتك لي بتدريبك.

مع فائق امتناني،

ترودي

## الرسالة الإلكترونية التي ستغير حياتكم

**مشكلة:** المَيل إلى تجنّب رأي التخرين. معظم الناس لا يحبّذون الآراء السلبية ولذلك يتجنبون عمداً طلب أية ردود أفعال. هكذا يتجنّبون المعلومات المهمة عن نقاط قوّتهم وضعفهم، وهو ما يَحُول بينهم وبين الاستفادة من نقاط قوتهم ومعالجة نقاط ضعفهم.

**حل:** ابحثوا بنشاط عن الرأي الصادق لأشخاص يعرفونكم (في سياقات مختلفة) واستخلصوا منه العِبَر. هذه **أسرع الطرق وأكثرها فعالية** للحصول على رؤية جديدة وتسريع نموّكم الشخصي ونجاحكم.

**تعليمات:** اكتبوا النص التالي في رسالة إلكترونية (ولكم الحرية في تعديله وشخصنته بحيث يشبهكم). أرسلوه إلى عدد من المستلمين يتراوح بين 5 و30 شخصاً (كلما زاد عددهم، كان أفضل) يعرفونكم معرفة كافية لتقييم نقاط قوتكم وضعفكم بصدق. قد يكونون أصدقاء، أقرباء، زملاء، معلمين، أرباب عمل سابقين أو مشرفين، زبن، شريككم الزوجي، وإن تجرّأتم... شريككم الزوجي السابق (أنا جاد).

**مهم:** احرصوا على وضع اسم المرسَل إليه في حقل «نسخة مخفية»، بحيث لا يرى أيّ واحد منهم المُرسل إليهم الآخرين. (يمكنكم أيضاً أن تقوموا بعملية نسخ-لصق وترسلوها بشكل فردي إلى كلّ واحد منهم).

**حقل «الموضوع»:** هذا مهم جداً بالنسبة لي... **أو** أحبّذ الحصول على رأيكم...

**مضمون الرسالة الإلكترونية:** أصدقائي الأعزاء، أقربائي وزملائي،

أشكركم على تكرّمكم بتخصيص وقتٍ لقراءة هذه الرسالة. لا يوجد مبرّر واضح لدي لإرسالها، لكنها في غاية الأهمية برأيي. لذلك أقدّر عالياً أنكم كرّستم بعضاً من وقتكم الثمين لقراءتها (وللردّ عليها كما آمل).

هذه الرسالة موجّهة إلى مجموعة أشخاص اخترتها بعناية. كلّ واحد منكم يعرفني معرفة وافية وسيبدي، بصدق كما آمل، رأيه بشأن نقاط قوتي، وعلى الأخص نقاط ضعفي («أي المجالات التي تحتاج للتحسين»).

هذه أوّل مرة أفعل فيها شيئاً من هذا القبيل، لكنني أشعر أنني لأتطوّر وأتحسن كشخص، أحتاج الحصول على فكرة دقيقة عن الطريقة التي يراني بها أعزّ الناس إلى قلبي. وحتى أغدو الشخص القادر على خلق الحياة التي أتمناها والمساهمة في حياة الآخرين، أحتاج إلى رأيكم.

كلّ ما أطلبه منكم هو أن تخصّصوا بضع دقائق للردّ على هذه الرسالة وتخبروني بمجالين أو ثلاثة مجالات يجب أن أتحسّن فيها. وإذا تيسّر لكم أيضاً أن تشيروا إلى نقطتين أو ثلاث من نقاط قوتي (أنا واثق من أنني سأشعر بتحسّن إن فعلتم ذلك ☺)، لا تخجلوا وتتحرّجوا. هذا كل شيء. **وأرجوكم** لا تجاملوا وتلطّفوا الحقيقة. لن أشعر بالإهانة، أياً يكن ما ستكتبونه هو مهمٌ. في الواقع، كلما ازداد صدقكم «قسوة»، ساعدتموني أكثر على إحداث تغييرات إيجابية في حياتي.

أشكركم مرة أخرى، وإن كان بمقدوري أن أفعل أيّ شيء لتحسين حياتكم، أخبروني به.

مع فائق امتناني.

[اسمكم]

## أفكار أخيرة حول الرسالة الإلكترونية التي ستغيّر حياتكم

والآن! آمل أن تنضموا إلينا، نحن مَن تشجعنا على المجازفة بإرسال هذه الرسالة. من بين التأثيرات المفيدة التي ستغيّر حياتكم هنالك الوعي الذاتي المتنامي والفهم الأعمق لذاتكم والرؤية الجلية للتغييرات التي يمكنكم تحقيقها لتتجاوزوا بسرعة عتبة على الصعيد الشخصي وفي حياتكم.

مع فائق امتناني،

«يو بال» هال



# اقتباسات ملهمة

أنا مقتنع أنه يمكن لفكرة واحدة أن تبدل طريقة تفكيرنا ومشاعرنا وأسلوب حياتنا. الاقتباسات الملهمة هي إحدى وسائلي المفضلة لتجسيد أفكار قوية قادرة على تغيير الحياة. لذلك أنا شغوف بإنشاء اقتباسات تلهم، تشحذ بالقوة، وتفرض عليكم تحدياً للوصول إلى مستويات لا تزالون تجهلونها.

هاكم بعض الاقتباسات الأكثر شعبية التي أفضلها. إن راق بعضها لكم، يمكنكم إضافتها إلى توكيداتكم أو مشاركتها على فيسبوك أو تويتر، أو وضعها على سطح المكتب في حاسوبكم، أو إلصاقها وكتابتها على قميص، أو وَشْمها في أسفل ظهركم أو افعلوا أي شيء آخر يروق لكم... ☺

مع خالص حبي وفائق امتناني،

هال

**«أحبّوا الحياة التي تعيشونها وأنتم تخلقون حياة أحلامكم. لا تحسبوا أنّ عليكم الانتظار حتى تصبح هذه الأخيرة واقعاً لتقدّروا الحياة التي تعيشونها».**

«حالتكم تتعلق بالكائن الذي كنتموه، أمّا التوجه الذي تتّخذوه فيتعلق بشكلٍ كامل بالشخص الذي تتمنون أن تصيروه».

**«لا داعي أن تكونوا مثاليين على حساب الصدق. كونوا أنفسكم، وأحبّوا الفرد الذي أنتم عليه وسيحترمكم الآخرون».**

«استبدلوا أحكامكم بالتعاطف، وآثروا التعاطف على التذمّر الدائم وقايضوا الخوف بالحب».

**«تمتعوا بما لديكم، وتقبّلوا ما ليس لديكم واخلقوا بنشاط كلّ ما ترغبونه».**

«ليست الحياة أن تتمنى أن تكون في مكان آخر أو شخصاً آخر. إنما هي أن تقدّر المكان الذي توجد فيه وأن تحبّ ما أنتَ عليه وأن تحسّن باستمرار هاتين الحالتين».

**«يُقال إنّ التعساء يواسون أنفسهم بوجود أقران لهم، لكن الأمر ذاته ينطبق أيضاً على القصور. لا تدعوا معتقدات الآخرين المُعيقة تكبح إمكاناتكم».**

**«لا تحاولوا إبهار الآخرين. ثابروا ببساطة على إغناء حياتهم».**

«إنّ اللحظة التي تقبلون فيها أن تتحمّلوا كامل المسؤولية عن **كلّ** ما يشكّل حياتكم هي اللحظة التي تستغلون فيها قدرتكم لتغيير **أي جانب** من جوانب حياتكم».

**«لدينا جميعاً ما يلزم لنكون أسعد الناس في العالم. كلّ ما نحتاجه ببساطة هو أن نتذكّر ذلك دوماً».**

«ليس لديكم ما تخشونه، لأنه لا يمكن أن تفشلوا، وإنما فقط أن **تتعلموا وتنموا** وتصبحوا **أفضل** ممّا كنتم فيما مضى».

**«اعلموا أنه أياً تكن حالة حياتكم الراهنة، فهي مؤقتة ومشروعة. وصلتم حيث أنتم لتتعلّموا ما يجب أن تتعلموه. لذلك يمكنكم أن تصيروا الشخص الذي يجب أن تصبحوه لتبنوا الحياة التي ترغبونها فعلاً».**

«حتى حين تكون الحياة صعبة -**بخاصة** عندما تغدو صعبة- يظلّ الحاضر دوماً فرصة للتعلّم والتطور، ولتصبح كائناً أفضل من الكائن الذي كنته من قبل».

**«الشخص الذي تصيرونه أهم بكثير ممّا تفعلونه. ومع ذلك، تصرفاتكم هي التي تحدّد الشخص الذي تصيرونه».**

«ستتغير حياتكم بكاملها يومَ تقررون عدم القبول بالقصور، حين تدركون أنّ اليوم هو أهم يوم في حياتكم، حين تقرّرون أنّ اللحظة الراهنة هي أهم اللحظات، لأنّ الفرد الذي تصيرونه كلّ يوم، بناءً على قراراتكم وأفعالكم، هو مَن سيحدّد مَن ستكونون بقية أيامكم».

**«يترك الفرد العادي انفعالاته تملي أفعاله، أما الشخص الناجح فيترك التزاماته تملي أفعاله».**

«تقدّموا كلّ يوم بجرأة نحو أحلامكم، ارفضوا التوقّف ولن يسَع أيّ شيء أن يوقفكم».




## اقرؤوا الفقرة الأخيرة على الأقل
## (إنها تهمكم!)

قد يكون هذا الجزء من الكتاب أصعب ما كتبته، لأن هنالك الكثير من الناس لأشكرهم. فالأشخاص الذين أحدثوا تأثيراً كبيراً في حياتي كثرٌ ويستحيل أن أشكرهم جميعاً في حيّزٍ من بضع صفحات. أحتاج إلى كتاب كامل. وبقية الكتاب الذي بين أيديكم يمكن أن يعنون: **الشكر لمعجزة الصباح**. لستُ متأكداً من أنه سيحقّق نجاحاً باهراً، لكن كتابته ستكون متعة حقيقية لي.

بادئ ذي بدء، الشكر الحار للمرأة التي حملتني تسعة أشهر وأنتجت **معجزة الحياة**، أعني أمي، التي أحبّها حباً جماً. شكراً لأنك آمنتِ بي دوماً ووجهتني كلما لزم الأمر. ولم أزل بحاجة إلى مَن يوجّهني. وبالمناسبة، **أنتِ** أيضاً يجب أن تزوريني في أغلب الأحيان! ☺

أبي، أنت **أفضل صديق**، من بين أعزّ أصدقائي. أصبحتُ الرجل الذي أنا عليه اليوم بفضل الأب الذي كنتَه أنت منذ ولادتي. رسَّخْتَ فيَّ الكثير من القيم والخصال. وأنا ممتنّ لك لأنه يمكنني اليوم أن أنقلها لأولادي. أحبك يا أبي.

إلى هايلي، أفضل أخت في الدنيا. وبلا منازع. لستِ أختاً رائعة وحسب، وإنما أنتِ أيضاً إحدى أعزّ صديقاتي. إنكِ أصيلة وخيرٌ معينٍ ولطيفة، ومرحة مثلي تقريباً! وصدقاً، يسعدني أنكِ أختي - ولا يسعني أن أتخيّل ما هو أفضل من ذلك.

إلى زوجة أحلامي، أورسولا. أنتِ تمثّلين كلّ ما رغبتُ به طوال حياتي وأشياء أخرى كثيرة كنت أجهل حاجتي لها، لكن لولاها لما استطعتُ أن أعيش. هل تعرفين كم أنتِ مثالية **في نظري**؟ لا ينفكّ هذا يذهلني! إنّ تأسيس وتقاسم حياتنا جعلني أسعد رجل. وهؤلاء الأطفال الذين أنجبناهم رائعون، أليس كذلك؟ أشكرك لأنك أنجبتِ لي صوفي وهالستن. ومعك في قيادة الدفة، أعرف أنّ أسرتنا ستعرف الحب والسعادة إلى الأبد.

إلى صوفي وهالستن، أعرف أنكما لا تستطيعان بعد قراءة هذه السطور، لكنني أحبكما حباً جماً. أشكركما لأنكما أنتما ما تمنيته على الدوام عند طفل. أنتما تفعماني بالفرح والسعادة اللذين تمنحانهما لي كلّ يوم.

إلى عماتي وخالاتي، أعمامي وأخوالي، وأجدادي، أشكركم عميق الشكر على الحب الذي غمرتوني به دوماً. أحبكم جميعاً وستظلّ في قلبي إلى الأبد اللحظات التي قضيناها معاً. وأتلهّف لأعيش لحظات أخرى مثلها معكم!

إلى عائلة زوجتي -مارك وماريلا وستيف وليندا وآدم وآنيا - أنا في غاية السعادة لأنني أحد أفراد عائلتكم.

إلى أصدقائي الأعزاء، في **دائرة تأثيري**. إنّ أي شخص سيكون محظوظاً لو حَظِيَ بصداقة أي واحدٍ منكم في محيطه وأنا حظيت بصداقتكم **كلكم**! تبادلنا لحظات **رائعة كثيرة**، لكنكم فوق ذلك **كنتم أنتم** مَن تحفّزوني على التحسّن. حين كنّا متوسط الأشخاص الخمسة الذين يمضون معظم وقتهم بعضهم مع بعض، لم أكُن أخشى شيئاً! باسم صداقتكم الوطيدة، أحبكم جميعاً: جيريمي كاتن، جون بيرغوف، مات ريكور، جون فرومان، جيس لوفين، براد وايمارت، روث فيلدز، جون رولين، بيتر فوغد، توني كارلستون، تيدي واتسون، لاري رودريغيز، آليكس هايدن وبراين بيدل. وإلى أصدقاء كثر لم أذكرهم، اعلموا أنني أقدّركم وأحترمكم وأحبكم.

إلى عائلتي الكبيرة في شركة كوتكو وفيكتور، لن أستطيع أن أفيكم حقّكم من الشكر على العمل الرائع الذي تقومون به يومياً لمساعدة الناس. إلى الرؤساء بروس غودمان، آل ديليوناردو وجون ويلبلي وإلى الرئيس التنفيذي عمار دافي، أظنّ أنه يمكننا القول إنّ كلّ شخصية سأذكرها الآن يمكنها أن تتمتع بتأثير كبير بفضل فهمكم لمعنى الإدارة. أشكركم على تأثيركم الاستثنائي في حياتي. إلى المدراء الإقليميين، جيف براي، إيرل كيلي، سكوت دنيس، ب. ج. بوتر، لويد ريغان ومايك موربيل، وكذلك إلى رؤساء الأقسام، أشكركم لمساعدتي على بناء شخصيتي والمواظبة على إتاحة الفرصة لي للتأثير إيجاباً على فِرقكم.

إلى أصدقائي في فرق الإدارة في شركة كوتكو وفيكتور، جيف كانكل، فريد غليسر، جون كين، ستيف بوكرزيك، ترينت بوث، آدم

جيستر وسكوت غوريل، إن إيثاركم يحسّن حياة آلاف الأشخاص، ومن بينها حياتي. أنا فعلاً ممتنّ لكم. أودّ أيضاً أن أشكر عائلة ستيت، الأصلُ في كلّ ما هو رائع في شركة كوتكو.

أشكر المسؤولين وأصدقائي في فيكتور كندا: جو كارديللو، آنجي ماكدوغال، رانشا كونيل، شيري ديكي، مايكل سميث ومايك ماكدونالد. جو وآنجي، أول مرة دعوتماني فيها للتحدث في أحد محاضراتكم تعود إلى عدة سنوات. أذكر حماسي حين استطعت في النهاية الحصول على لقب مُحاضِر «عالمي»! أنتما دوماً أصحاب مروءة عظيمة. آمل أن تستمرّ مداخلاتي في نشاطاتكم لسنوات أيضاً.

أشكر معلميّ في التحرير جويل د. وسو كانفيلد. كنتما محفزين لعودتي إلى الكتابة. وما كان هذا الكتاب ليوجد لو لم تنقلوا لي خبرتكم ولولا إحساسكم بالمسؤولية.

إلى صديقتي الرائعة ليندا سيفرتسن، مؤسسة موقع BookMama.com. لديكِ موهبة وقدرة استثنائية على بلورة فكرة كتاب عن النجاح. أشكرك على وضعهما في خدمة هذا الكتاب.

إلى غيل لين غودوين سفيرة الإلهام في موقع InspireMe Today.com أنت ببساطة واحدة من ألطف الشخصيات التي قابلتها، وأكرَمها وأكثرها حماساً. يُسعدني وجودك في حياتي وأتلهّف للإبحار معك.

إلى المرشدين والمعلمين والمؤلفين الذين يظلون قدوة ومثالاً يحتذى بشجاعتهم وإيثارهم والذين تعلمتُ منهم الكثير: روبين

شارما، برندون بروشارد، أنتوني روبينز، ديف دوراند، تيم فيريس، ماثيو كيلي، رودي روتيجر، أنتوني «آ. ب» بورك، جيف سوي، واين داير، بيل وستيف هاريس، جيمس مالنشاك، ستيفاني شاندلر، روجيه كراوفورد، كيفين بريسي، ويل باون، جون ماكسويل، ت. هارف إيكير، إيكارت تول، ديف رامزي، أندرو كوهن، كين ويلبر، سيث غودن، ديريك سيفرس، كريس بروغان، جوناثان سبرينكلس، جوناثان بود، ومايكل إيلسبيرغ.

إلى كيفين بريسي الذي يستحقّ شكراً خاصاً. حضرتُ ندوتك قبل بضعة أيام من **معجزتي الصباحية** وخطابك المحفز هو الذي أتاح لي التغلب على الاعتقاد المقيّد ومفاده أنني لستُ كائناً صباحياً. ذكّرتني أنه «إن أردتَ حياة مختلفة، عليك أولاً أن تفعل شيئاً مختلفاً!». ربما ما كنتُ لأحاول الاستيقاظ في الساعة الخامسة -ولا حتى كتابة هذا الكتاب- لو لم تكن موجوداً. شكراً.

إلى جيمس مالنشاك، الذي يستحق أيضاً تنويهاً خاصاً. أوّل مرة حدّثتك فيها عن **معجزة الصباح**، أبديتَ حماساً وطورتَ رؤيتي: «هال، أظنّ أنك لا تُدرك حتى مدى أهمية طريقتك ولا تعرف عدد الأشخاص الذين ستؤثر بهم!». وأنتَ نفسك ألهمتَ ودفعتَ عشرات الآلاف من المؤلفين والمحاضرين والمدربين إلى الإيمان برسالتهم، وإلى اعتبارها الأكثر أهمية وإلى التأثير على مزيد من الناس. هذا ما فعلته معي ولن أفيكَ أبداً حقك من الشكر.

إلى ج. براد بريتون، الذي قدَّم لي درساً قيِّماً لم أزَل أستفيد منه وأتشارك به مع أشخاصٍ يرغبون بالاستماع إليّ: **افعَلْ ما يجب**

**ولا تختَرْ الحلّ السهل.** وأنتَ لا تنفك تعلّم هذا المبدأ وحسب، وإنما تمارسه أيضاً.

إلى آدم ستوك، أشكرك على إدخالك الحكمة إلى حياتي وإثرائك الدائم بها. كان تدريبك على الربحية قيّماً ولا يقدّر بثمن!

إلى مساعدتي ليندا: تبذلين قصارى جهدك للعناية بزُبُننا. أشكركِ من أعماق قلبي على كلّ ما تفعلينه وعلى الفرق الذي أحدثته في حياتي وفي أسرتي.

إلى الطلب والمدرّسين والموجّهين في جميع الثانويات والجامعات التي عبَّرتُ فيها عن وجهة نظري: أشكركم على منحي فرصة متابعة هدفي، أي إثراء حياتكم.

إلى زبني الخاصين والمميزين في برنامج التدريب على النجاح: يشرفني أن أكون مدرّبكم وأشكركم لأنكم أتحتم لي فرصة مساعدتكم للوصول إلى أهدافكم وأن تصبحوا دوماً أفضل نسخة عن أنفسكم. لعلّكم لا تعرفون ذلك، لكنني أتعلم منكم كما تتعلمون مني. شكراً مرة أخرى لأنكم أتحتم لي أن أكون مدربكم.

شكراً لجميع مَن ساهموا في نشر هذا الكتاب. إيثاركم والتزامكم بتقاسم الفوائد التي زوّدكم بها كتاب **معجزة الصباح** عقدوا لساني. أودّ بدايةً أن أشكر الفريق التجاري: ما أروع مشاركتكم في الترويج لهذا الكتاب! سأظلّ أبد الدهر ممتناً لكم. ألف شكر إلى كايل سميث، إسحاق ستيغمان، جيري آزينجر، مارك إينسن، كولين إليوت ليندر، داشاما، مارك هاتلي، ديف باودرز، جون بيرغوف، جون فرومان،

جيريمي كاتن، ريان وايتن، روبرت غونزاليز، كاري سمولنسكي، ريان كيسي وغريغ سترابن.

أخيراً، أشكركم أعزّائي القراء، لأنكم سمحتم لي أن أدخل حياتكم. لنبقَ على تواصل عن طريق فيسبوك وتويتر ورابطة **معجزة الصباح**. أخبروني عن أحوالكم. وإن أمكنني فعل أيّ شيء لإثراء حياتكم أو مساندة قضية تهمّكم، لا تتردّدوا في إخباري. حسناً، توقفوا الآن عن القراءة وباشروا الابتكار. لا تقنعوا إطلاقاً بالحدّ الأدنى. اخلقوا الحياة التي تستحقون أن تعيشوها وساعدوا الآخرين أن يحذوا حذوكم.



# حول المؤلف

هال إلرود هو الدليل الحي على أنّ كلّ واحد منّا يستطيع التغلّب على مصاعبه وأن يمنح نفسه حياةً استثنائية أكثر ممّا يتخيّل. في سن العشرين عاماً، وقع هال ضحية اصطدام مباشر بسبب سائق ثمل، ومات لمدّة ست دقائق، وأصيب بأحد عشر كسراً صغيراً، وأضرار دماغية لا تُشفى وقيل له إنه لن يمشي بعد ذلك أبداً. تحدى تشخيصات الأطباء وقاوَمَ إغراء التحوّل إلى ضحية، ونجحَ في أن يصبح رجل أعمال لامع، وعداءً في سباق المسافات الطويلة، ومؤلفاً شهيراً تتصدر كتبه قائمة المبيعات بلا منازع مراراً وتكراراً، ومغني هيب هوب، وزوجاً، وأباً، ومحاضراً عالمياً أيضاً متخصّصاً بالتحفيز لا يشقّ له غبار.

اختار هال أن يقضي حياته في إظهار كيفية التغلب على المصاعب للآخرين حتى يستطيعوا أن يعبّروا عن الإمكانات غير المحدودة الكامنة في كلّ واحد منهم وأن يستفيدوا منها.

عمله الآخر الناجح، **وجهاً لوجه مع الحياة: كيف تحب حياتك وتبتكر حياة أحلامك**، حازَ على مرتبة جيدة واحتفى به موقع Amazon.com (اقرؤوا بعض التعليقات وسترون لماذا).

هال هو أيضاً أحد المحاضرين والمتخصّصين في التحفيز الأكثر نجاحاً في الولايات المتحدة الأميركية. ومع أنّ الشركات والجمعيات غير الربحية تدعوه بانتظام ليشارك في مؤتمراتها وأعمالها الخيرية، لكنه يحب أيضاً أن يؤثر إيجاباً على حياة الشباب. وعلى مدى أكثر من عَقد، أثّرَ هال بفضل عروضه «يو بال» في أكثر من مئة ألف شخص في الولايات المتحدة الأميركية وكندا، منهم نحو ستين ألف طالب ثانوي وتلميذ.

شارك في عشرات البرامج الإذاعية والمتلفزة في الولايات المتحدة وورد اسمه في العديد من الكتب والمؤلفات، منها **تعليم المليونير، المبيعات المتطورة، في مواجهة الحياة، دليل المؤلف لبناء منصة على الإنترنت، التسويق الإبداعي**، وفي المجموعة الشهيرة **حساء دجاج للروح**.

للتواصل مع هال على تويتر، تابعوا الموقع HalElrod@ وسجلوا على فيسبوك www.FacebookYoPalHal. وللانضمام إلى رابطة **معجزة الصباح** اذهبوا إلى www.MyTMMCommuity.com.



# تجارب إضافية تظهر لكم المجال الممكن أمامكم...

«اليوم هو يومي الستين! وهاكم ما أتاحته لي **معجزة الصباح** من نجاح حتى الآن:

- خففتُ 9,7 كيلوغرام من وزني وأنقصتُ عدة سنتيمترات من محيط الخصر،
- توقفتُ تماماً عن التدخين،
- حصلت على مزيد من الطاقة طيلة النهار،
- أشعر بالسعادة دوماً ☺

لم تزل **معجزة الصباح** تدفعني حتى أصبح أفضل نسخة عن نفسي!».

**داون بوغ، تاجر**
(ليكفيلد، أونتاريو، كندا)

«حين أنجز **معجزة الصباح**، لا أشعر بارتياح عجيب فحسب، وإنما أنقصتُ أيضاً ما ينوف على 11 كيلوغراماً من وزني. لم أشعر في

حياتي بمثل هذه السعادة، وهذه الصحة الجيدة والمنتجة! أنجز اليوم في نهار واحد أكثر ممّا ظننتُ أن بوسعي إنجازه. آه، وهل أخبرتكم أنني أنقصتُ وزني أكثر من 11 كيلوغراماً؟».

ويليام هوغن، مدير إقليمي
(غريشام، أوريغون، الولايات المتحدة الأميركية)

«أنفذ **معجزة الصباح** منذ عشرة أشهر. ازداد دخلي أكثر من الضعف، ولم أكن في حياتي بمثل هذه الحالة البدنية الرائعة ولا بمثل هذا الحضور مع أسرتي وأصدقائي لأخلق ذكريات لا تُمحى. وغنيّ عن القول أنني **متيم** بهذه الطريقة!».

مايك مكديرموت،
مدير تجاري إقليمي
(ديفيس، كاليفورنيا، الولايات المتحدة الأميركية)

«ما عساي أقول غير أن أيامي تغدو أفضل بمئة مرة حين أنفّذ **معجزة الصباح**؟».

جوش تيلبار
مستشار تخطيط في شركة
(بويز، أيداهو، الولايات المتحدة الأميركية)

«بعد ثلاثة أسابيع فقط من البدء **بمعجزة الصباح**، استطعتُ إيقاف الدواء الذي كنت آخذه لأحصل على مزيد من الطاقة والذي

أواظب عليه منذ أكثر من ثلاث سنوات! غيَّرت **معجزة الصباح** حياتي في أكثر من مجال، وأنا واثق من أنها ستغيّر حياتكم أيضاً».

سارة جيير، طالبة
(مينيابوليس، مينيسوتا، الولايات المتحدة الأميركية)

«فتحت **معجزة الصباح** فصلاً جديداً في حياتي. يمكنكم أيضاً أن تستفيدوا منها. شكراً هال!».

آندرو باركسديل، رجل أعمال
(فيينا، فرجينيا، الولايات المتحدة الأميركية)

«بفضل **معجزة الصباح**، كلّ يوم هو عيد الميلاد. هذا مؤكّد. من الآن فصاعداً، أصبحتُ أنفذها حتى في عطلة نهاية الأسبوع».

جوزيف ديوزانا، وكيل عقاري
(هيوستن، تكساس، الولايات المتحدة الأميركية)



# وصفة عصير الطاقة

## عصير يجب تناوله كلّ يوم
## ليعزز طاقتكم!

من الثابت أن نظاماً غذائياً غنياً بالأطعمة النيئة وغير المتحولة، مثل الفاكهة الطازجة والخضار، يتيح رفع مستوى الطاقة، وتحسين التركيز والراحة العاطفية، والحفاظ على صحة جيدة وحمايتكم من الأمراض، وفي الوقت ذاته تحسين مستوى حياتكم إلى حدٍّ كبير. تذكروا القول المأثور «أنتم ما تأكلون» واعتنوا بجسدكم حتى يعتني بكم بدوره! التزموا منذ اليوم بإدراج هذا العصير في روتينكم اليومي، وسترون، ستمتلئون بالحيوية بسرعة!

صديقكم (ومدربكم) الذي يشجعكم على خلق حياة رائعة جديدة...

**«يو بال» هال إلرود**

**عصير الطاقة - وصفة سريعة**
**(اخلطوا الكمية المطلوبة بالثلج)**

250 ميلليلتر من السائل (ماء، عصير برتقال، حليب اللوز أو الصويا - حليب الصويا يُنصح به فقط للنساء)

موزة واحدة

حفنة سبانخ

**عصير صحي - وصفة كاملة**
**(خذوا الوصفة السابقة وأضيفوا إليها المكونات التالية)**

ورقة من نبات السلق أو الملفوف (انتبهوا، أوراق الملفوف لها طعم لاذع!)

حفنة توت أو مانجو

# معجزة الصباح

## هال إلرود

**«كان أبي الغني يردِّد دائماً:
"يمكنني أن أكسب دولاراً آخر، ولكن لا يمكنني أن أكسب يوماً آخر".
إذا أردتم أن تستفيدوا من كلّ لحظة في حياتكم، اقرأوا معجزة الصباح.
هال إلرود شخص عبقري وكان لكتابه مفعول السحر في حياتي».**

روبرت تي. كيوساكي – مؤلِّف الكتاب الأكثر مبيعاً **الأب الغني والأب الفقير**

انهضوا! أنتم على موعد مع النجاح! أنتم على وشك اكتشاف كيفية تحقيق حياة استثنائية لم تتخيّلوها من قبل!

ما هو القاسم المشترك بين ريتشارد برانسون، مؤسِّس شركة فيرجين، وآنا وينتور مديرة مجلة فوغ، وتيم كوك المدير التنفيذي لشركة أبل؟ هل هو النجاح؟ بالتأكيد. هل هو جدول عمل مليء؟ ممكن أيضاً. لكن الأهم من ذلك هو سرّ بقي دفيناً حتى الآن، سرٌّ سيغيِّر حياتكم بأسرع ممّا تتصوّرون، وسيشعّ فور الكشف عنه.

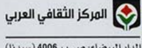
اكتشفوا العادات الست التي غيّرت حياة مئات الآلاف من الأشخاص حول العالم وجعلتهم يستيقظون باكراً، بمزيد من الطاقة والتحفيز والتركيز. ادخلوا في **معجزة الصباح** وأيقظوا كلّ إمكاناتكم، وابدأوا فصلاً جديداً من حياتكم، لا الحياة التي اعتدتم عليها، بل الحياة الاستثنائية التي تستحقونها!

☀☀☀

**هال إلرود** هو محاضر في التنمية الذاتية والتحفيز. بعد نجاح كبير في مجال التجارة والأعمال، وإثر حادث سير كاد يودي به، قرَّر أن يُحدث ثورة في حياته وأن يشاركنا إياها من خلال هذا الكتاب الرائع.


ISBN 978-9953-68-950-0



الدار البيضاء: ص. ب. 4006 (سيدنا)
بيروت: ص. ب. 113/5158
markaz.casablanca@gmail.com
cca_casa_bey@yahoo.com